|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FUDEKO S.A. Spokojna 4, 81-549, Gdynia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *Jadłospisy w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA* |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | PODSTAWOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gSER ŻÓŁTY 20 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO PIECZONE \* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gBROKUŁY GOTOWANE \* 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gKEFIR NATURALNY 150 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 875  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 675  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 825,3  Białko ogółem [g] 36,1  Tłuszcz [g] 30,7  Węglowodany ogółem [g] 111,3  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 11,1  Błonnik pokarmowy [g] 8,3  Sód [mg] 999,9  suma cukrów prostych [g] 25,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3  |  |  Energia [kcal] 958  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 48,4  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 160,3  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  |  Energia [kcal] 583  Białko ogółem [g] 20,3  Tłuszcz [g] 20,3  Węglowodany ogółem [g] 85  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 587,4  suma cukrów prostych [g] 16  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 497,5  Białko ogółem [g] 116,8  Tłuszcz [g] 104,8  Węglowodany ogółem [g] 301,2  Witamina C [mg] 115,4  WW [Por] 30,2  Błonnik pokarmowy [g] 26,1  Sód [mg] 1 878,9  suma cukrów prostych [g] 53,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2  |  |
| PODSTAWOWA BEZ MLEKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO PIECZONE \* 160 gBROKUŁY GOTOWANE \* 100 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gOGÓREK ŚW 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 856  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | PODSTAWOWA BEZ MLEKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 726,4  Białko ogółem [g] 29,8  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 100,6  Witamina C [mg] 28,8  WW [Por] 10  Błonnik pokarmowy [g] 10  Sód [mg] 799,6  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9  |  |  Energia [kcal] 958  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 48,4  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 160,3  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  |  Energia [kcal] 505  Białko ogółem [g] 14,6  Tłuszcz [g] 17,6  Węglowodany ogółem [g] 77,2  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 7,8  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 530,4  suma cukrów prostych [g] 9,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,9  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 320,6  Białko ogółem [g] 104,8  Tłuszcz [g] 99,3  Węglowodany ogółem [g] 282,7  Witamina C [mg] 119,3  WW [Por] 28,3  Błonnik pokarmowy [g] 27,8  Sód [mg] 1 621,6  suma cukrów prostych [g] 33,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22  |  |
| ŁATWOSTRAWNA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 842,6  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 115,4  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 7,7  Sód [mg] 792  suma cukrów prostych [g] 25,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8  |  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  |  Energia [kcal] 544,6  Białko ogółem [g] 15,7  Tłuszcz [g] 20,2  Węglowodany ogółem [g] 80,2  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 502,7  suma cukrów prostych [g] 10,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 450,8  Białko ogółem [g] 115,9  Tłuszcz [g] 99,9  Węglowodany ogółem [g] 300,5  Witamina C [mg] 126  WW [Por] 30,2  Błonnik pokarmowy [g] 25,2  Sód [mg] 1 555,2  suma cukrów prostych [g] 48,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | ŁATWOSTR. BEZ MLEKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCHLEB RAZOWY \* 40 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 856  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 756,6  Białko ogółem [g] 30,5  Tłuszcz [g] 29,9  Węglowodany ogółem [g] 102,4  Witamina C [mg] 28,8  WW [Por] 10,2  Błonnik pokarmowy [g] 9,4  Sód [mg] 780,4  suma cukrów prostych [g] 12  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,5  |  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  |  Energia [kcal] 544,6  Białko ogółem [g] 15,7  Tłuszcz [g] 20,2  Węglowodany ogółem [g] 80,2  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 502,7  suma cukrów prostych [g] 10,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 364,8  Białko ogółem [g] 106,6  Tłuszcz [g] 101  Węglowodany ogółem [g] 287,5  Witamina C [mg] 129,8  WW [Por] 28,8  Błonnik pokarmowy [g] 26,9  Sód [mg] 1 543,6  suma cukrów prostych [g] 34,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9  |  |
| ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO 82% 20 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlTWAROŻEK\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO 82% 20 gHERBATA Z/C\* 250 mlSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKA \* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 520  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 867,7  Białko ogółem [g] 39,9  Tłuszcz [g] 34,5  Węglowodany ogółem [g] 104,5  Witamina C [mg] 10  WW [Por] 10,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 773,4  suma cukrów prostych [g] 17,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 656,2  Białko ogółem [g] 17,1  Tłuszcz [g] 29,1  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 6  Sód [mg] 555,6  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9  |  Energia [kcal] 181,3  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,8  Węglowodany ogółem [g] 24,3  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,7  Sód [mg] 160,8  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5  |  Energia [kcal] 2 661,6  Białko ogółem [g] 123  Tłuszcz [g] 111,2  Węglowodany ogółem [g] 311,6  Witamina C [mg] 47,7  WW [Por] 31,3  Błonnik pokarmowy [g] 25  Sód [mg] 1 779,7  suma cukrów prostych [g] 51,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1  |  |
| Z ogr. łatw przysw. węgl. | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 30 gSAŁATA MASŁOWA 10 gKANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 856  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 76  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 810,9  Białko ogółem [g] 39,4  Tłuszcz [g] 31,3  Węglowodany ogółem [g] 103,2  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 10,3  Błonnik pokarmowy [g] 8,3  Sód [mg] 900,6  suma cukrów prostych [g] 16,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 912,2  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 81,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 6,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 470,6  Białko ogółem [g] 14,6  Tłuszcz [g] 17,6  Węglowodany ogółem [g] 68,7  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 6,9  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 530,3  suma cukrów prostych [g] 1,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,9  |  Energia [kcal] 277,1  Białko ogółem [g] 12,7  Tłuszcz [g] 11,8  Węglowodany ogółem [g] 36  Witamina C [mg] 3,3  WW [Por] 3,6  Błonnik pokarmowy [g] 2,3  Sód [mg] 517,3  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,8  |  Energia [kcal] 2 554,5  Białko ogółem [g] 122,8  Tłuszcz [g] 107,1  Węglowodany ogółem [g] 320,3  Witamina C [mg] 138,6  WW [Por] 32  Błonnik pokarmowy [g] 32  Sód [mg] 2 082,1  suma cukrów prostych [g] 35,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | z ogr.ł/przysw.węgl.B/S | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSCHAB GOT B/ SOLI\* 30 gSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPASTA DROBIOWO-WARZYWNA\* 80 gOGÓREK ŚW 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 836  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 864,4  Białko ogółem [g] 42,6  Tłuszcz [g] 36,1  Węglowodany ogółem [g] 102,5  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 10,2  Błonnik pokarmowy [g] 8,3  Sód [mg] 925,8  suma cukrów prostych [g] 16,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 912,2  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 81,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 6,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 473,1  Białko ogółem [g] 19  Tłuszcz [g] 20,2  Węglowodany ogółem [g] 61,9  Witamina C [mg] 17,6  WW [Por] 6,2  Błonnik pokarmowy [g] 6,1  Sód [mg] 548  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,7  |  |  Energia [kcal] 2 333,4  Białko ogółem [g] 117,7  Tłuszcz [g] 102,7  Węglowodany ogółem [g] 276,8  Witamina C [mg] 146  WW [Por] 27,6  Błonnik pokarmowy [g] 31,8  Sód [mg] 1 607,7  suma cukrów prostych [g] 35,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6  |  |
| z ogr. łatw przysw. węgl. 1000 | Składniki | CHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 100 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gOGÓREK ŚW 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 460  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | z ogr. łatw przysw. węgl. 1000 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 357,7  Białko ogółem [g] 22,5  Tłuszcz [g] 15,2  Węglowodany ogółem [g] 40  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 4  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 273,5  suma cukrów prostych [g] 1,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 471,1  Białko ogółem [g] 27,9  Tłuszcz [g] 20,8  Węglowodany ogółem [g] 53  Witamina C [mg] 73,6  WW [Por] 5,3  Błonnik pokarmowy [g] 8,8  Sód [mg] 639,3  suma cukrów prostych [g] 5,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,3  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 282,1  Białko ogółem [g] 10,4  Tłuszcz [g] 13  Węglowodany ogółem [g] 36,9  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 3,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,5  Sód [mg] 269,5  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,3  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 1 325,8  Białko ogółem [g] 66,9  Tłuszcz [g] 55,3  Węglowodany ogółem [g] 179,6  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 18  Błonnik pokarmowy [g] 20,9  Sód [mg] 1 318,3  suma cukrów prostych [g] 17,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4  |  |
| z ogr. łatw przysw. węgl. 1500 | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 710  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 960  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 490  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 514,1  Białko ogółem [g] 30,1  Tłuszcz [g] 19,1  Węglowodany ogółem [g] 61,3  Witamina C [mg] 16,2  WW [Por] 6,1  Błonnik pokarmowy [g] 5  Sód [mg] 460,7  suma cukrów prostych [g] 9,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 834,9  Białko ogółem [g] 52,7  Tłuszcz [g] 45,3  Węglowodany ogółem [g] 64,7  Witamina C [mg] 78,6  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,8  Sód [mg] 114,2  suma cukrów prostych [g] 6,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 358,3  Białko ogółem [g] 12,5  Tłuszcz [g] 13,3  Węglowodany ogółem [g] 52,8  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 5,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 399,7  suma cukrów prostych [g] 1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,4  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 1 922,2  Białko ogółem [g] 101,4  Tłuszcz [g] 84  Węglowodany ogółem [g] 228,5  Witamina C [mg] 125,6  WW [Por] 22,9  Błonnik pokarmowy [g] 25,1  Sód [mg] 1 110,6  suma cukrów prostych [g] 27,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | z ogr łatw przysw węgl1500b/ml | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ \* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 40 gRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 700  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 960  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 490  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 412,7  Białko ogółem [g] 17,3  Tłuszcz [g] 15  Węglowodany ogółem [g] 63,3  Witamina C [mg] 33,2  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 7,9  Sód [mg] 405,8  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,3  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 834,9  Białko ogółem [g] 52,7  Tłuszcz [g] 45,3  Węglowodany ogółem [g] 64,7  Witamina C [mg] 78,6  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,8  Sód [mg] 114,2  suma cukrów prostych [g] 6,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 358,3  Białko ogółem [g] 12,5  Tłuszcz [g] 13,3  Węglowodany ogółem [g] 52,8  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 5,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 399,7  suma cukrów prostych [g] 1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,4  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 1 820,8  Białko ogółem [g] 88,6  Tłuszcz [g] 79,9  Węglowodany ogółem [g] 230,5  Witamina C [mg] 142,6  WW [Por] 23,1  Błonnik pokarmowy [g] 28  Sód [mg] 1 055,7  suma cukrów prostych [g] 21,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7  |  |
| z ogr łatw przysw węgl. b/ml | Składniki | CHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlPŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 856  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | z ogr łatw przysw węgl. b/ml | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 692  Białko ogółem [g] 29,8  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 92,1  Witamina C [mg] 28,8  WW [Por] 9,2  Błonnik pokarmowy [g] 10  Sód [mg] 799,5  suma cukrów prostych [g] 3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 912,2  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 81,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 6,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 470,6  Białko ogółem [g] 14,6  Tłuszcz [g] 17,6  Węglowodany ogółem [g] 68,7  Witamina C [mg] 6,9  WW [Por] 6,9  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 530,3  suma cukrów prostych [g] 1,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,9  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 289,7  Białko ogółem [g] 105,7  Tłuszcz [g] 97,3  Węglowodany ogółem [g] 291,8  Witamina C [mg] 141,2  WW [Por] 29,2  Błonnik pokarmowy [g] 32,6  Sód [mg] 1 595  suma cukrów prostych [g] 21,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9  |  |
| z ogr łatw przysw węglNISKOTŁ | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 715,9  Białko ogółem [g] 31,6  Tłuszcz [g] 21,4  Węglowodany ogółem [g] 115,9  Witamina C [mg] 28,4  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 10,4  Sód [mg] 810,1  suma cukrów prostych [g] 20,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,6  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 477,1  Białko ogółem [g] 15,5  Tłuszcz [g] 16,7  Węglowodany ogółem [g] 74,6  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,4  Sód [mg] 594,8  suma cukrów prostych [g] 3,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,7  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 275  Białko ogółem [g] 112  Tłuszcz [g] 84,3  Węglowodany ogółem [g] 304,5  Witamina C [mg] 69,3  WW [Por] 30,5  Błonnik pokarmowy [g] 31,7  Sód [mg] 1 826,2  suma cukrów prostych [g] 41,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | KRĄŻENIE | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOMIDOR 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 842,6  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 115,4  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 7,7  Sód [mg] 792  suma cukrów prostych [g] 25,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8  |  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  |  Energia [kcal] 544,6  Białko ogółem [g] 15,7  Tłuszcz [g] 20,2  Węglowodany ogółem [g] 80,2  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 502,7  suma cukrów prostych [g] 10,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 450,8  Białko ogółem [g] 115,9  Tłuszcz [g] 99,9  Węglowodany ogółem [g] 300,5  Witamina C [mg] 126  WW [Por] 30,2  Błonnik pokarmowy [g] 25,2  Sód [mg] 1 555,2  suma cukrów prostych [g] 48,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2  |  |
| KRĄŻENIE BEZ MLEKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gMIÓD 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g |  | CHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | KRĄŻENIE BEZ MLEKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 834,7  Białko ogółem [g] 22,6  Tłuszcz [g] 23,6  Węglowodany ogółem [g] 143,3  Witamina C [mg] 29,5  WW [Por] 14,4  Błonnik pokarmowy [g] 9,4  Sód [mg] 692,4  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,5  |  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  |  Energia [kcal] 544,6  Białko ogółem [g] 15,7  Tłuszcz [g] 20,2  Węglowodany ogółem [g] 80,2  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 502,7  suma cukrów prostych [g] 10,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 442,9  Białko ogółem [g] 98,7  Tłuszcz [g] 94,7  Węglowodany ogółem [g] 328,4  Witamina C [mg] 130,5  WW [Por] 33  Błonnik pokarmowy [g] 26,9  Sód [mg] 1 455,6  suma cukrów prostych [g] 35,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9  |  |
| NISKOTŁUSZCZOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 789,6  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 104,6  Witamina C [mg] 10  WW [Por] 10,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 774,3  suma cukrów prostych [g] 17,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,7  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 578,1  Białko ogółem [g] 17  Tłuszcz [g] 20,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 6  Sód [mg] 556,5  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,7  |  Energia [kcal] 180,5  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,7  Węglowodany ogółem [g] 24,5  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 161,5  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  Energia [kcal] 2 414,6  Białko ogółem [g] 116,3  Tłuszcz [g] 90,9  Węglowodany ogółem [g] 302,6  Witamina C [mg] 46,9  WW [Por] 30,4  Błonnik pokarmowy [g] 25,1  Sód [mg] 1 687,7  suma cukrów prostych [g] 43,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5  |  |
| BEZTŁUSZCZOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gHERBATA Z/C\* 250 mlSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 860  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | BEZTŁUSZCZOWA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 717,5  Białko ogółem [g] 39,7  Tłuszcz [g] 17,9  Węglowodany ogółem [g] 104,5  Witamina C [mg] 10  WW [Por] 10,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 773,4  suma cukrów prostych [g] 17,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,9  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 506  Białko ogółem [g] 16,9  Tłuszcz [g] 12,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 6  Sód [mg] 555,6  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,9  |  Energia [kcal] 180,5  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,7  Węglowodany ogółem [g] 24,5  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 161,5  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  Energia [kcal] 2 270,4  Białko ogółem [g] 116,1  Tłuszcz [g] 74,9  Węglowodany ogółem [g] 302,5  Witamina C [mg] 46,9  WW [Por] 30,4  Błonnik pokarmowy [g] 25,1  Sód [mg] 1 685,9  suma cukrów prostych [g] 43  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  |
| OSZCZĘDZAJĄCA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlMIÓD 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 g | KISIEL\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSOS WŁASNY 100 mlMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPASTA DROBIOWO-WARZYWNA\* 80 gHERBATA Z/C\* 250 mlWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 800  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 790,8  Białko ogółem [g] 21,1  Tłuszcz [g] 21,9  Węglowodany ogółem [g] 131,6  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 13,2  Błonnik pokarmowy [g] 5,6  Sód [mg] 695,3  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 708  Białko ogółem [g] 32,9  Tłuszcz [g] 20,9  Węglowodany ogółem [g] 106,8  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 13,6  Sód [mg] 758,6  suma cukrów prostych [g] 12,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 572,6  Białko ogółem [g] 21,1  Tłuszcz [g] 22,4  Węglowodany ogółem [g] 78,9  Witamina C [mg] 28,4  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 8,2  Sód [mg] 580,6  suma cukrów prostych [g] 14,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  Energia [kcal] 180,5  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,7  Węglowodany ogółem [g] 24,5  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 161,5  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  Energia [kcal] 2 368,8  Białko ogółem [g] 87,9  Tłuszcz [g] 74,9  Węglowodany ogółem [g] 357,9  Witamina C [mg] 63,2  WW [Por] 36  Błonnik pokarmowy [g] 28,5  Sód [mg] 2 290,7  suma cukrów prostych [g] 59,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1  |  |
| NISKOENERGETYCZNA 1000 | Składniki | CHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g |  | ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | KISIEL B/C\* 150 ml | CHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOMIDOR 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 460  |  |  Waga porcji [g]: 700  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 460  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | NISKOENERGETYCZNA 1000 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 300,3  Białko ogółem [g] 14,7  Tłuszcz [g] 13,3  Węglowodany ogółem [g] 37,7  Witamina C [mg] 14,4  WW [Por] 3,7  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 271,3  suma cukrów prostych [g] 1,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,6  |  |  Energia [kcal] 575,5  Białko ogółem [g] 29  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 62,6  Witamina C [mg] 75,6  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 9,6  Sód [mg] 645,2  suma cukrów prostych [g] 6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 283,5  Białko ogółem [g] 10,5  Tłuszcz [g] 13  Węglowodany ogółem [g] 37,4  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 267,4  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,3  |  |  Energia [kcal] 1 174  Białko ogółem [g] 54,2  Tłuszcz [g] 54,2  Węglowodany ogółem [g] 141,6  Witamina C [mg] 108,6  WW [Por] 14,2  Błonnik pokarmowy [g] 16,5  Sód [mg] 1 184,1  suma cukrów prostych [g] 10,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9  |  |
| NISKOENERGETYCZNA 1500 | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 710  |  |  Waga porcji [g]: 960  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 470  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 519,5  Białko ogółem [g] 30,2  Tłuszcz [g] 19,1  Węglowodany ogółem [g] 62,7  Witamina C [mg] 23,7  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 5,3  Sód [mg] 461,4  suma cukrów prostych [g] 9,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  |  Energia [kcal] 834,9  Białko ogółem [g] 52,7  Tłuszcz [g] 45,3  Węglowodany ogółem [g] 64,7  Witamina C [mg] 78,6  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,8  Sód [mg] 114,2  suma cukrów prostych [g] 6,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 315,1  Białko ogółem [g] 11,3  Tłuszcz [g] 13  Węglowodany ogółem [g] 42,3  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 4,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,1  Sód [mg] 310,8  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,4  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 1 869,7  Białko ogółem [g] 100,3  Tłuszcz [g] 83,7  Węglowodany ogółem [g] 215,5  Witamina C [mg] 142,4  WW [Por] 21,7  Błonnik pokarmowy [g] 24,9  Sód [mg] 1 022,2  suma cukrów prostych [g] 24,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | WYSOKOBIAŁKOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gRZODKIEWKA 20 g | BUDYŃ\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gPASTA DROBIOWO-WARZYWNA\* 50 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 575  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 808,2  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 106,9  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 7,7  Sód [mg] 792  suma cukrów prostych [g] 17,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 912,2  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 81,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 6,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 587,8  Białko ogółem [g] 21,6  Tłuszcz [g] 22,8  Węglowodany ogółem [g] 81,1  Witamina C [mg] 25,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 6,1  Sód [mg] 588,8  suma cukrów prostych [g] 10,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 799,9  Białko ogółem [g] 138,9  Tłuszcz [g] 116  Węglowodany ogółem [g] 330,3  Witamina C [mg] 135,7  WW [Por] 33,2  Błonnik pokarmowy [g] 27,6  Sód [mg] 1 709,3  suma cukrów prostych [g] 51,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33  |  |
| NISKOBIAŁKOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gMIÓD 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gRZODKIEWKA 20 g | POMARAŃCZA\* 150 g | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY\* 40 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 gJABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gRYŻ Z WARZYWAMI\* 150 gPOMIDOR 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 855  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 040  |  Waga porcji [g]: 300  |  Waga porcji [g]: 665  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | NISKOBIAŁKOWA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 783,8  Białko ogółem [g] 13,2  Tłuszcz [g] 22,3  Węglowodany ogółem [g] 142,6  Witamina C [mg] 29,5  WW [Por] 14,3  Błonnik pokarmowy [g] 9,4  Sód [mg] 692,4  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,2  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 612,4  Białko ogółem [g] 23,4  Tłuszcz [g] 24,1  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 183,8  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6  |  Energia [kcal] 138  Białko ogółem [g] 1,8  Tłuszcz [g] 1,8  Węglowodany ogółem [g] 54,5  Witamina C [mg] 41,4  WW [Por] 5,4  Błonnik pokarmowy [g] 9  Sód [mg] 9  suma cukrów prostych [g] 14  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,2  |  Energia [kcal] 637  Białko ogółem [g] 12,3  Tłuszcz [g] 17,8  Węglowodany ogółem [g] 114,2  Witamina C [mg] 19,8  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 6,7  Sód [mg] 847,3  suma cukrów prostych [g] 10,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,9  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 368,4  Białko ogółem [g] 57,3  Tłuszcz [g] 71,7  Węglowodany ogółem [g] 433,2  Witamina C [mg] 247,8  WW [Por] 43,4  Błonnik pokarmowy [g] 41,8  Sód [mg] 1 868,3  suma cukrów prostych [g] 55,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1  |  |
| DZIECIĘCA 1-3 | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 200 mlBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 g | KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CUKRU\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | KIWI\*/ 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gPOMIDOR 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 655  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 425  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 420,4  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 15,7  Węglowodany ogółem [g] 44,6  Witamina C [mg] 10  WW [Por] 4,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,1  Sód [mg] 316,7  suma cukrów prostych [g] 9,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 23,9  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,1  Węglowodany ogółem [g] 7,5  Witamina C [mg] 4  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g] 0,9  Sód [mg] 0,8  suma cukrów prostych [g] 3,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 615,8  Białko ogółem [g] 32,5  Tłuszcz [g] 20,6  Węglowodany ogółem [g] 85,5  Witamina C [mg] 78,8  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 11,3  Sód [mg] 674,8  suma cukrów prostych [g] 12,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 48,6  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 12  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,1  suma cukrów prostych [g] 119,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 237,8  Białko ogółem [g] 9  Tłuszcz [g] 9,6  Węglowodany ogółem [g] 29,9  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 3,1  Błonnik pokarmowy [g] 1,5  Sód [mg] 126,8  suma cukrów prostych [g] 9,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,4  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 1 477,7  Białko ogółem [g] 75  Tłuszcz [g] 51,4  Węglowodany ogółem [g] 198,1  Witamina C [mg] 112,2  WW [Por] 20,1  Błonnik pokarmowy [g] 18  Sód [mg] 1 250,5  suma cukrów prostych [g] 155,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DZIECIĘCA 4-10 | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | KIWI\*/ 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gCHLEB RAZOWY \* 30 gMASŁO 82% 15 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 885  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 485  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 795,4  Białko ogółem [g] 38,4  Tłuszcz [g] 28,7  Węglowodany ogółem [g] 104,2  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 707,1  suma cukrów prostych [g] 25,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7  |  Energia [kcal] 44,2  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,1  Węglowodany ogółem [g] 12,5  Witamina C [mg] 4  WW [Por] 1,3  Błonnik pokarmowy [g] 0,9  Sód [mg] 0,8  suma cukrów prostych [g] 8,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 48,6  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 12  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,1  suma cukrów prostych [g] 119,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 438,6  Białko ogółem [g] 12,7  Tłuszcz [g] 19,2  Węglowodany ogółem [g] 57,6  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 5,8  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 337,4  suma cukrów prostych [g] 9,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 390,4  Białko ogółem [g] 111,7  Tłuszcz [g] 98,9  Węglowodany ogółem [g] 291,2  Witamina C [mg] 130  WW [Por] 29,2  Błonnik pokarmowy [g] 24,8  Sód [mg] 1 305,9  suma cukrów prostych [g] 175,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8  |  |
| DZIECIĘCA 11-16 | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO 82% 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gRZODKIEWKA 20 g | KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | KIWI\*/ 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO 82% 15 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 160  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DZIECIĘCA 11-16 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 847,1  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 29,3  Węglowodany ogółem [g] 115,3  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 7,7  Sód [mg] 790,7  suma cukrów prostych [g] 25,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8  |  Energia [kcal] 44,2  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,1  Węglowodany ogółem [g] 12,5  Witamina C [mg] 4  WW [Por] 1,3  Błonnik pokarmowy [g] 0,9  Sód [mg] 0,8  suma cukrów prostych [g] 8,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 932,4  Białko ogółem [g] 55,2  Tłuszcz [g] 45,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 81,6  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 12,6  Sód [mg] 129,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  Energia [kcal] 48,6  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 12  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,1  suma cukrów prostych [g] 119,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 549,1  Białko ogółem [g] 15,7  Tłuszcz [g] 20,7  Węglowodany ogółem [g] 80,1  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 501,4  suma cukrów prostych [g] 10,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,6  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 552,6  Białko ogółem [g] 116,1  Tłuszcz [g] 101  Węglowodany ogółem [g] 324,8  Witamina C [mg] 130  WW [Por] 32,7  Błonnik pokarmowy [g] 26,1  Sód [mg] 1 553,5  suma cukrów prostych [g] 176,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3  |  |
| DZIECIĘCA POOPERACYJNA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 200 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO 82% 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gTWAROŻEK\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 g | BISZKOPTY\* 20 g | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | BUDYŃ\* 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO 82% 15 gHERBATA Z/C\* 250 mlSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKA \* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 725  |  Waga porcji [g]: 20  |  Waga porcji [g]: 850  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 515  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 699,9  Białko ogółem [g] 33,7  Tłuszcz [g] 27,1  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 8,7  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 4,2  Sód [mg] 597,7  suma cukrów prostych [g] 11,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,4  |  Energia [kcal] 87  Białko ogółem [g] 1,1  Tłuszcz [g] 4,7  Węglowodany ogółem [g] 10,3  Witamina C [mg]  WW [Por] 1  Błonnik pokarmowy [g] 0,2  Sód [mg] 5,2  suma cukrów prostych [g] 3,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,2  |  Energia [kcal] 607  Białko ogółem [g] 29,5  Tłuszcz [g] 20,4  Węglowodany ogółem [g] 85  Witamina C [mg] 15,5  WW [Por] 8,5  Błonnik pokarmowy [g] 11,1  Sód [mg] 726,7  suma cukrów prostych [g] 11,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 618,6  Białko ogółem [g] 17,1  Tłuszcz [g] 25  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 6  Sód [mg] 555,6  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,1  |  Energia [kcal] 181,3  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,8  Węglowodany ogółem [g] 24,3  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,7  Sód [mg] 160,8  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5  |  Energia [kcal] 2 333,8  Białko ogółem [g] 92,8  Tłuszcz [g] 87  Węglowodany ogółem [g] 312,7  Witamina C [mg] 43,5  WW [Por] 31,4  Błonnik pokarmowy [g] 22,2  Sód [mg] 2 114  suma cukrów prostych [g] 55,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39  |  |
| BEZMLECZNA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gMIÓD 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gWARZYWA GOTOWANE \* 70 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KANAPKA Z BUŁKI, M R Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | BEZMLECZNA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 783  Białko ogółem [g] 22,7  Tłuszcz [g] 20,6  Węglowodany ogółem [g] 132,8  Witamina C [mg] 15,8  WW [Por] 13,3  Błonnik pokarmowy [g] 7,8  Sód [mg] 675  suma cukrów prostych [g] 4,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,4  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 578,1  Białko ogółem [g] 17  Tłuszcz [g] 20,5  Węglowodany ogółem [g] 86,3  Witamina C [mg] 17,7  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 6  Sód [mg] 556,5  suma cukrów prostych [g] 13,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,7  |  Energia [kcal] 180,5  Białko ogółem [g] 6,3  Tłuszcz [g] 6,7  Węglowodany ogółem [g] 24,5  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 161,5  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  Energia [kcal] 2 408  Białko ogółem [g] 99,2  Tłuszcz [g] 85,6  Węglowodany ogółem [g] 330,8  Witamina C [mg] 52,7  WW [Por] 33,2  Błonnik pokarmowy [g] 27  Sód [mg] 1 588,4  suma cukrów prostych [g] 30,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2  |  |
| BIEGUNKOWA | Składniki | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gPOWIDŁA JABLKOWE\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSUCHARY\* 30 g | KISIEL\* 150 ml | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gMARCHEW GOTOWANA \* 150 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gSUCHARY\* 30 gHERBATA Z/C\* 250 mlKLEIK Z KASZY MANNY\* 400 g | KISIEL B/C\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 815  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 050  |  Waga porcji [g]: 15  |  Waga porcji [g]: 915  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 373,2  Białko ogółem [g] 6,7  Tłuszcz [g] 13,3  Węglowodany ogółem [g] 63,4  Witamina C [mg] 9  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 132  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 734,1  Białko ogółem [g] 30,6  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 106,1  Witamina C [mg] 34  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 13,1  Sód [mg] 752,4  suma cukrów prostych [g] 15,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,8  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 565,4  Białko ogółem [g] 9,3  Tłuszcz [g] 16  Węglowodany ogółem [g] 102,5  Witamina C [mg] 8,3  WW [Por] 10,3  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 134,3  suma cukrów prostych [g] 16,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 1 767,1  Białko ogółem [g] 47,9  Tłuszcz [g] 55,7  Węglowodany ogółem [g] 294,5  Witamina C [mg] 53,7  WW [Por] 29,5  Błonnik pokarmowy [g] 22,5  Sód [mg] 1 020,9  suma cukrów prostych [g] 49,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6  |  |
| BEZGLUTENOWA | Składniki | RYŻ NA MLEKU\* 350 mlPIECZYWO B/GLUTENOWE\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gTWAROŻEK\* 50 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | KISIEL\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTEN\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE\* 160 gMARCHEW GOTOWANA \* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | JABŁKO 150 g | PIECZYWO B/GLUTENOWE\* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | KISIEL B/C\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 905  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | BEZGLUTENOWA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 793  Białko ogółem [g] 31,5  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 103,4  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 151,2  suma cukrów prostych [g] 24,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 858,4  Białko ogółem [g] 48,3  Tłuszcz [g] 38,2  Węglowodany ogółem [g] 88,7  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,9  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 195,1  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,7  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 504,6  Białko ogółem [g] 7,3  Tłuszcz [g] 21,2  Węglowodany ogółem [g] 70,6  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 7,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 7,5  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 2 266,6  Białko ogółem [g] 88  Tłuszcz [g] 89,1  Węglowodany ogółem [g] 300,6  Witamina C [mg] 84  WW [Por] 30,2  Błonnik pokarmowy [g] 25  Sód [mg] 358,7  suma cukrów prostych [g] 59,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7  |  |
| PAPA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 g | KEFIR NATURALNY 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSOS WŁASNY 100 mlMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | JABŁKO PIECZONE\* 150 g | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gTWAROŻEK\* 110 gHERBATA Z/C\* 250 mlZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 mlWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KISIEL B/C\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 890  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 654,8  Białko ogółem [g] 30  Tłuszcz [g] 23,1  Węglowodany ogółem [g] 86,6  Witamina C [mg] 19,2  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,5  Sód [mg] 593,8  suma cukrów prostych [g] 27,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,1  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 708  Białko ogółem [g] 32,9  Tłuszcz [g] 20,9  Węglowodany ogółem [g] 106,8  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 13,6  Sód [mg] 758,6  suma cukrów prostych [g] 12,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 642,8  Białko ogółem [g] 35,6  Tłuszcz [g] 25,6  Węglowodany ogółem [g] 74,7  Witamina C [mg] 29  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,1  Sód [mg] 352,1  suma cukrów prostych [g] 14  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 2 167,3  Białko ogółem [g] 105,1  Tłuszcz [g] 73,2  Węglowodany ogółem [g] 307  Witamina C [mg] 90,8  WW [Por] 30,9  Błonnik pokarmowy [g] 32  Sód [mg] 1 766,2  suma cukrów prostych [g] 69,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6  |  |
| PAPA CUKRZYCOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 g | KEFIR NATURALNY 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 mlSOS WŁASNY 100 ml | KISIEL B/C\* 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlTWAROŻEK\* 110 gZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 mlWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KISIEL B/C\* 150 ml |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | PAPA CUKRZYCOWA |  |  Waga porcji [g]: 880  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 890  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 657,2  Białko ogółem [g] 30,4  Tłuszcz [g] 23,6  Węglowodany ogółem [g] 92,6  Witamina C [mg] 30,3  WW [Por] 9,3  Błonnik pokarmowy [g] 7,9  Sód [mg] 596,2  suma cukrów prostych [g] 22,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,1  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 687,7  Białko ogółem [g] 32,9  Tłuszcz [g] 20,9  Węglowodany ogółem [g] 101,8  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 10,2  Błonnik pokarmowy [g] 13,6  Sód [mg] 758,5  suma cukrów prostych [g] 7,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 608,4  Białko ogółem [g] 35,6  Tłuszcz [g] 25,6  Węglowodany ogółem [g] 66,2  Witamina C [mg] 29  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 8,1  Sód [mg] 352  suma cukrów prostych [g] 5,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 2 060,7  Białko ogółem [g] 104,6  Tłuszcz [g] 72,8  Węglowodany ogółem [g] 276,2  Witamina C [mg] 82,4  WW [Por] 27,8  Błonnik pokarmowy [g] 30,2  Sód [mg] 1 764,1  suma cukrów prostych [g] 47,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5  |  |
| PAPA BEZ MLEKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSAŁATA MASŁOWA 10 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlMIÓD 50 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g | ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSOS WŁASNY 100 mlMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | JABŁKO PIECZONE\* 150 g | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSZYNKA LITEWSKA MIELONA\* 50 gHERBATA Z/C\* 250 mlZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 mlWARZYWA GOTOWANE \* 70 g | KISIEL B/C\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  Waga porcji [g]: 15  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 680,2  Białko ogółem [g] 18,9  Tłuszcz [g] 18,8  Węglowodany ogółem [g] 114,8  Witamina C [mg] 23,5  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,4  Sód [mg] 478,1  suma cukrów prostych [g] 12,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 708  Białko ogółem [g] 32,9  Tłuszcz [g] 20,9  Węglowodany ogółem [g] 106,8  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 13,6  Sód [mg] 758,6  suma cukrów prostych [g] 12,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 569,4  Białko ogółem [g] 22,9  Tłuszcz [g] 24,7  Węglowodany ogółem [g] 71  Witamina C [mg] 28,9  WW [Por] 7,2  Błonnik pokarmowy [g] 8,1  Sód [mg] 348,5  suma cukrów prostych [g] 13,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,5  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 2 094,1  Białko ogółem [g] 76,9  Tłuszcz [g] 65,8  Węglowodany ogółem [g] 335,5  Witamina C [mg] 95  WW [Por] 33,7  Błonnik pokarmowy [g] 35  Sód [mg] 1 591,7  suma cukrów prostych [g] 48,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4  |  |
| PŁYNNA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA\* 400 mlJOGURT NATURALNY 1 mlHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA\* 150 ml | PŁYNNA OB\* 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlKISIEL\* 150 ml | KEFIR NATURALNY 150 ml | PŁYNNA KOL\* 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA Z/C\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 800  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | PŁYNNA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 444,5  Białko ogółem [g] 24,6  Tłuszcz [g] 15,1  Węglowodany ogółem [g] 55,8  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 5,6  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 391,7  suma cukrów prostych [g] 24,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,6  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 680,4  Białko ogółem [g] 23,2  Tłuszcz [g] 31,9  Węglowodany ogółem [g] 81,7  Witamina C [mg] 19,8  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 7,6  Sód [mg] 158,6  suma cukrów prostych [g] 17,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 854,4  Białko ogółem [g] 26,1  Tłuszcz [g] 35  Węglowodany ogółem [g] 120,4  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 12  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 158,4  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 170,7  Białko ogółem [g] 86  Tłuszcz [g] 89,7  Węglowodany ogółem [g] 277,7  Witamina C [mg] 57,3  WW [Por] 27,7  Błonnik pokarmowy [g] 22,4  Sód [mg] 803,8  suma cukrów prostych [g] 66,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8  |  |
| SONDA | Składniki | SONDA MLECZNA\* 500 mlJOGURT NATURALNY 1 mlHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA\* 150 ml | SONDA OB\* 500 mlKISIEL\* 150 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | KEFIR NATURALNY 150 ml | SONDA KOL\* 500 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 mlHERBATA Z/C\* 250 mlKISIEL SONDA\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 100  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 637,3  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 32,3  Węglowodany ogółem [g] 66,4  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 3,5  Sód [mg] 99,6  suma cukrów prostych [g] 23,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 708,1  Białko ogółem [g] 25,9  Tłuszcz [g] 33,9  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 22,4  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 164,1  suma cukrów prostych [g] 20,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 835,9  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 34,3  Węglowodany ogółem [g] 111,5  Witamina C [mg] 22  WW [Por] 11,1  Błonnik pokarmowy [g] 8,1  Sód [mg] 165  suma cukrów prostych [g] 25,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18  |  |  Energia [kcal] 2 319,9  Białko ogółem [g] 92,9  Tłuszcz [g] 107,7  Węglowodany ogółem [g] 268,1  Witamina C [mg] 65,5  WW [Por] 26,8  Błonnik pokarmowy [g] 18,9  Sód [mg] 522  suma cukrów prostych [g] 75,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,9  |  |
| SONDA BEZ MLEKA | Składniki | SONDA B/ MLEKA ŚN\* 500 mlSOK POMIDOROWY\* 1 sztHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA\* 150 ml | SONDA B/MLEKA OB\* 500 mlKISIEL\* 150 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SOK POMIDOROWY\* 1 szt | SONDA B/ML KOL\* 500 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 mlHERBATA Z/C\* 250 mlSOK JABŁKOWY\* 200 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 751  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 759,5  Białko ogółem [g] 26,6  Tłuszcz [g] 32,6  Węglowodany ogółem [g] 95,3  Witamina C [mg] 50,9  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 11,1  Sód [mg] 161,8  suma cukrów prostych [g] 28,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 697,9  Białko ogółem [g] 25,2  Tłuszcz [g] 33,5  Węglowodany ogółem [g] 81,2  Witamina C [mg] 22,2  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 155,1  suma cukrów prostych [g] 19,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  Energia [kcal] 84  Białko ogółem [g] 3  Tłuszcz [g] 0,6  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg] 18  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 3  suma cukrów prostych [g] 12,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 890,8  Białko ogółem [g] 25,8  Tłuszcz [g] 32,4  Węglowodany ogółem [g] 135,5  Witamina C [mg] 40,6  WW [Por] 13,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,9  Sód [mg] 159,7  suma cukrów prostych [g] 22,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  |  Energia [kcal] 2 492,8  Białko ogółem [g] 85,7  Tłuszcz [g] 103,6  Węglowodany ogółem [g] 327,2  Witamina C [mg] 132,1  WW [Por] 32,6  Błonnik pokarmowy [g] 32,3  Sód [mg] 515,9  suma cukrów prostych [g] 83,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | KLEIKOWA | Składniki | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 217,5  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 34,6  Witamina C [mg]  WW [Por] 3,5  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,4  suma cukrów prostych [g] 4,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 251,9  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 43,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 4,3  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,5  suma cukrów prostych [g] 13,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 251,9  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 43,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 4,3  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,5  suma cukrów prostych [g] 13,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 721,3  Białko ogółem [g] 11,4  Tłuszcz [g] 22,2  Węglowodany ogółem [g] 120,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 12,1  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 28,4  suma cukrów prostych [g] 31,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2  |  |
| PŁYNNA DZIECIĘCA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA\* 400 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | BUDYŃ\* 150 ml | RYŻANKA\* 400 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | ZUPA GRYSIKOWA\* 400 mlHERBATA Z/C\* 250 mlKISIEL\* 150 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 800  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 404,1  Białko ogółem [g] 24,5  Tłuszcz [g] 15,1  Węglowodany ogółem [g] 45,8  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 4,6  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 390,3  suma cukrów prostych [g] 16  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,6  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 134,8  Białko ogółem [g] 2,6  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 32,2  Witamina C [mg] 6  WW [Por] 3,2  Błonnik pokarmowy [g] 2,4  Sód [mg] 35,6  suma cukrów prostych [g] 6,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 159,8  Białko ogółem [g] 2,9  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 38,1  Witamina C [mg] 8,1  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 2,6  Sód [mg] 225,4  suma cukrów prostych [g] 15,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  |  Energia [kcal] 1 059,2  Białko ogółem [g] 47,1  Tłuszcz [g] 29,4  Węglowodany ogółem [g] 158,5  Witamina C [mg] 18,9  WW [Por] 15,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 719,3  suma cukrów prostych [g] 53,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4  |  |
| WEGETARIAŃSKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G\* 115 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | GALARETKA OWOCOWA\* 150 ml | ROSÓŁ WEGE Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gGULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI\* 180 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | JABŁKO 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPASTA JAJECZNA Z NATKĄ\* 80 gOGÓREK ŚW 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA Z/C\* 250 ml | SOK POMIDOROWY\* 1 szt |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 920  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 180  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 545  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | WEGETARIAŃSKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 840,8  Białko ogółem [g] 39,8  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 115,7  Witamina C [mg] 33,9  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 1 203  suma cukrów prostych [g] 25,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 694  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 26  Węglowodany ogółem [g] 98,3  Witamina C [mg] 87,9  WW [Por] 9,9  Błonnik pokarmowy [g] 17  Sód [mg] 236,7  suma cukrów prostych [g] 13  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,6  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 611,5  Białko ogółem [g] 21,1  Tłuszcz [g] 27,1  Węglowodany ogółem [g] 76,3  Witamina C [mg] 9,6  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 4,1  Sód [mg] 1 251,7  suma cukrów prostych [g] 9,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  Energia [kcal] 84  Białko ogółem [g] 3  Tłuszcz [g] 0,6  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg] 18  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 3  suma cukrów prostych [g] 12,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 359,9  Białko ogółem [g] 98  Tłuszcz [g] 87  Węglowodany ogółem [g] 332,7  Witamina C [mg] 170,5  WW [Por] 33,3  Błonnik pokarmowy [g] 37,1  Sód [mg] 2 735,2  suma cukrów prostych [g] 68,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7  |  |
| WEGAŃSKA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gDŻEM \* 70 gPASTA WARZYWNA\* 60 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPOMARAŃCZA\* 150 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlRZODKIEWKA 20 g | SOK POMIDOROWY\* 1 szt | ROSÓŁ WEGE Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gGULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI\* 180 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | KISIEL\* 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z OLEJEM 100 gOGÓREK ŚW 70 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 085  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 1 180  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 560  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 767,1  Białko ogółem [g] 15  Tłuszcz [g] 23,8  Węglowodany ogółem [g] 136,3  Witamina C [mg] 113,4  WW [Por] 13,6  Błonnik pokarmowy [g] 14,2  Sód [mg] 735,4  suma cukrów prostych [g] 33  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  Energia [kcal] 84  Białko ogółem [g] 3  Tłuszcz [g] 0,6  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg] 18  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 3  suma cukrów prostych [g] 12,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 694  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 26  Węglowodany ogółem [g] 98,3  Witamina C [mg] 87,9  WW [Por] 9,9  Błonnik pokarmowy [g] 17  Sód [mg] 236,7  suma cukrów prostych [g] 13  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,6  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 587,4  Białko ogółem [g] 12,6  Tłuszcz [g] 19,2  Węglowodany ogółem [g] 98,8  Witamina C [mg] 16,3  WW [Por] 9,9  Błonnik pokarmowy [g] 6,7  Sód [mg] 973,4  suma cukrów prostych [g] 10,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 212,2  Białko ogółem [g] 60  Tłuszcz [g] 70,1  Węglowodany ogółem [g] 367  Witamina C [mg] 236,8  WW [Por] 36,8  Błonnik pokarmowy [g] 42,3  Sód [mg] 1 950,5  suma cukrów prostych [g] 75,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | BOGATORESZTKOWA | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 90 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C \* 250 mlCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gTWAROŻEK\* 50 gRZODKIEWKA 20 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM\* 400 mlRYŻ BRĄZOWY NA SYPKO \* 200 gUDKO GOTOWANE\* 160 gSURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL\*/ 100 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 mlBROKUŁY GOTOWANE \* 100 g | BROKUŁY GOTOWANE 150 g | CHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gCHLEB RAZOWY\* 90 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM\* 130 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 60 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 925  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 210  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 590  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 853,9  Białko ogółem [g] 40,3  Tłuszcz [g] 27,3  Węglowodany ogółem [g] 124,8  Witamina C [mg] 25  WW [Por] 12,5  Błonnik pokarmowy [g] 9,1  Sód [mg] 898  suma cukrów prostych [g] 25,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,3  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 971,6  Białko ogółem [g] 58,7  Tłuszcz [g] 37,4  Węglowodany ogółem [g] 114,2  Witamina C [mg] 75,3  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 19,3  Sód [mg] 120,5  suma cukrów prostych [g] 11,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 74,5  Białko ogółem [g] 4,3  Tłuszcz [g] 4,6  Węglowodany ogółem [g] 7,5  Witamina C [mg] 83,7  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 10,1  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 650  Białko ogółem [g] 16,9  Tłuszcz [g] 28,3  Węglowodany ogółem [g] 97,5  Witamina C [mg] 23,4  WW [Por] 9,8  Błonnik pokarmowy [g] 10,6  Sód [mg] 743,1  suma cukrów prostych [g] 14,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 695,9  Białko ogółem [g] 125,4  Tłuszcz [g] 103  Węglowodany ogółem [g] 366,5  Witamina C [mg] 210,6  WW [Por] 36,9  Błonnik pokarmowy [g] 44,2  Sód [mg] 1 903,2  suma cukrów prostych [g] 54,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7  |  |
| DIETA PODSTAWOWA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSER ŻÓŁTYY\* 40 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO PIECZONE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA PODSTAWOWA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 784,8  Białko ogółem [g] 31,1  Tłuszcz [g] 29,4  Węglowodany ogółem [g] 107,5  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 10,8  Błonnik pokarmowy [g] 7,1  Sód [mg] 1 184,9  suma cukrów prostych [g] 25  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,9  |  |  Energia [kcal] 892  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 40,7  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 226,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,2  |  |  Energia [kcal] 472  Białko ogółem [g] 13,8  Tłuszcz [g] 14,4  Węglowodany ogółem [g] 77  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 526  suma cukrów prostych [g] 9,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  |  Energia [kcal] 2 148,8  Białko ogółem [g] 98,1  Tłuszcz [g] 84,5  Węglowodany ogółem [g] 271,7  Witamina C [mg] 42,7  WW [Por] 27,3  Błonnik pokarmowy [g] 23,8  Sód [mg] 1 937,3  suma cukrów prostych [g] 46,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6  |  |
| DIETA LEKKOSTRAWNA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gTWAROŻEK\*/ 100 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 792,8  Białko ogółem [g] 38,4  Tłuszcz [g] 23,9  Węglowodany ogółem [g] 113,9  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 6,5  Sód [mg] 786,2  suma cukrów prostych [g] 25,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,4  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 510,2  Białko ogółem [g] 14,7  Tłuszcz [g] 17  Węglowodany ogółem [g] 79,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 500,4  suma cukrów prostych [g] 10,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  |  Energia [kcal] 2 169,4  Białko ogółem [g] 106,3  Tłuszcz [g] 78,7  Węglowodany ogółem [g] 280,6  Witamina C [mg] 42,7  WW [Por] 28,2  Błonnik pokarmowy [g] 22,5  Sód [mg] 1 482  suma cukrów prostych [g] 47,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCUKINIA PIECZONA\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | KEFIR NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 60  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA CUKRZYCOWA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 728,1  Białko ogółem [g] 37,7  Tłuszcz [g] 22  Węglowodany ogółem [g] 103,6  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 7,1  Sód [mg] 805,3  suma cukrów prostych [g] 16,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 437,6  Białko ogółem [g] 13,8  Tłuszcz [g] 14,4  Węglowodany ogółem [g] 68,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,9  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 132,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 5,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,2  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,9  |  Energia [kcal] 2 236,8  Białko ogółem [g] 116,2  Tłuszcz [g] 82,7  Węglowodany ogółem [g] 283,1  Witamina C [mg] 44,6  WW [Por] 28,4  Błonnik pokarmowy [g] 25,2  Sód [mg] 1 889,9  suma cukrów prostych [g] 33,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3  |  |
| DIETA NISKOTŁUSZCZOWA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 860  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 791,6  Białko ogółem [g] 38,9  Tłuszcz [g] 21,9  Węglowodany ogółem [g] 114,4  Witamina C [mg] 9,1  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,8  Sód [mg] 773,2  suma cukrów prostych [g] 26,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 549,3  Białko ogółem [g] 15,9  Tłuszcz [g] 18,1  Węglowodany ogółem [g] 84,9  Witamina C [mg] 16,9  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 5,4  Sód [mg] 543,1  suma cukrów prostych [g] 12,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,7  |  |  Energia [kcal] 2 207,3  Białko ogółem [g] 108  Tłuszcz [g] 77,8  Węglowodany ogółem [g] 286,5  Witamina C [mg] 44,5  WW [Por] 28,8  Błonnik pokarmowy [g] 23,6  Sód [mg] 1 511,7  suma cukrów prostych [g] 50,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4  |  |
| DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gTWAROŻEK\*/ 100 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g | BUDYŃ\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ M ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB\* 1 Por | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gPASTA DROBIOWO-WARZYWNA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 550  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 758,3  Białko ogółem [g] 38,4  Tłuszcz [g] 23,9  Węglowodany ogółem [g] 105,4  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 6,5  Sód [mg] 786,1  suma cukrów prostych [g] 17,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,4  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 171,1  Białko ogółem [g] 6,7  Tłuszcz [g] 9,3  Węglowodany ogółem [g] 17,9  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,8  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,7  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,2  |  Energia [kcal] 553,4  Białko ogółem [g] 20,7  Tłuszcz [g] 19,6  Węglowodany ogółem [g] 80,4  Witamina C [mg] 22,5  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 586,5  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,2  |  |  Energia [kcal] 2 468,9  Białko ogółem [g] 124,1  Tłuszcz [g] 93,6  Węglowodany ogółem [g] 308,8  Witamina C [mg] 54,3  WW [Por] 31  Błonnik pokarmowy [g] 26  Sód [mg] 1 767,6  suma cukrów prostych [g] 50,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6  |  |
| DIETA BEZMLECZNA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCUKINIA PIECZONA\* 50 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 40 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCHLEB RAZOWY \* 40 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 596,5  Białko ogółem [g] 20,1  Tłuszcz [g] 17,6  Węglowodany ogółem [g] 98,8  Witamina C [mg] 13,6  WW [Por] 9,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,2  Sód [mg] 682,9  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 510,2  Białko ogółem [g] 14,7  Tłuszcz [g] 17  Węglowodany ogółem [g] 79,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 500,4  suma cukrów prostych [g] 10,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  |  Energia [kcal] 1 973,1  Białko ogółem [g] 88  Tłuszcz [g] 72,4  Węglowodany ogółem [g] 265,5  Witamina C [mg] 46,6  WW [Por] 26,6  Błonnik pokarmowy [g] 24,2  Sód [mg] 1 378,7  suma cukrów prostych [g] 33,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,1  |  |
| DIETA PRZETARTA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA\* 400 mlHERBATA Z/C\* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA PRZETARTA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 438,5  Białko ogółem [g] 24,5  Tłuszcz [g] 15,1  Węglowodany ogółem [g] 54,3  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 5,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 390,4  suma cukrów prostych [g] 24,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,6  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 605,4  Białko ogółem [g] 19  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 74,8  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,3  Sód [mg] 161,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 818,8  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 120,4  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 12  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,3  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 143,8  Białko ogółem [g] 84,4  Tłuszcz [g] 90,6  Węglowodany ogółem [g] 269,2  Witamina C [mg] 48,5  WW [Por] 27  Błonnik pokarmowy [g] 20,7  Sód [mg] 758,2  suma cukrów prostych [g] 54,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4  |  |
| DIETA PRZETARTA BEZMLECZNA PIONKI | Składniki | PŁYNNA B/MLEKA ŚN/ 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SOK POMARAŃCZOWY\* 200 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 200  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 634,5  Białko ogółem [g] 21,2  Tłuszcz [g] 29  Węglowodany ogółem [g] 78,9  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 7,8  Sód [mg] 170  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 605,4  Białko ogółem [g] 19  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 74,8  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,3  Sód [mg] 161,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 88  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,2  Węglowodany ogółem [g] 20  Witamina C [mg] 4,6  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 4  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 818,8  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 120,4  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 12  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,3  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 207,3  Białko ogółem [g] 69,3  Tłuszcz [g] 94,2  Węglowodany ogółem [g] 294,3  Witamina C [mg] 75,3  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 25,1  Sód [mg] 541,8  suma cukrów prostych [g] 49,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51  |  |
| DIETA PODSTAWOWA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSER ŻÓŁTYY\* 40 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO PIECZONE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA PODSTAWOWA ZOL PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 803,4  Białko ogółem [g] 31,4  Tłuszcz [g] 29,1  Węglowodany ogółem [g] 106,4  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 6,7  Sód [mg] 1 184,9  suma cukrów prostych [g] 25  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,9  |  |  Energia [kcal] 892  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 40,7  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 226,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,2  |  |  Energia [kcal] 490,6  Białko ogółem [g] 14,1  Tłuszcz [g] 14,1  Węglowodany ogółem [g] 75,9  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 526  suma cukrów prostych [g] 9,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  |  Energia [kcal] 2 186  Białko ogółem [g] 98,7  Tłuszcz [g] 83,9  Węglowodany ogółem [g] 269,5  Witamina C [mg] 42,7  WW [Por] 26,9  Błonnik pokarmowy [g] 23  Sód [mg] 1 937,3  suma cukrów prostych [g] 46,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6  |  |
| DIETA LEKKOSTRAWNA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gTWAROŻEK\*/ 100 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE MIELONE\*/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 821,2  Białko ogółem [g] 39  Tłuszcz [g] 25,1  Węglowodany ogółem [g] 114,6  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 773,4  suma cukrów prostych [g] 26,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 596,4  Białko ogółem [g] 28,5  Tłuszcz [g] 18,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 286,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  |  Energia [kcal] 538,6  Białko ogółem [g] 15,3  Tłuszcz [g] 18,2  Węglowodany ogółem [g] 80,2  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 8,1  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 487,6  suma cukrów prostych [g] 10,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,5  |  |  Energia [kcal] 1 956,2  Białko ogółem [g] 82,8  Tłuszcz [g] 62,1  Węglowodany ogółem [g] 282  Witamina C [mg] 42,7  WW [Por] 28,3  Błonnik pokarmowy [g] 21,3  Sód [mg] 1 547,4  suma cukrów prostych [g] 48,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCUKINIA PIECZONA\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE MIELONE\*/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | KEFIR NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 60  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA CUKRZYCOWA ZOL PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 746,7  Białko ogółem [g] 38  Tłuszcz [g] 21,7  Węglowodany ogółem [g] 102,5  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 10,3  Błonnik pokarmowy [g] 6,7  Sód [mg] 805,3  suma cukrów prostych [g] 16,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,9  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 576,1  Białko ogółem [g] 28,5  Tłuszcz [g] 18,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 286,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 456,2  Białko ogółem [g] 14,1  Tłuszcz [g] 14,1  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 132,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 5,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,2  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,9  |  Energia [kcal] 2 004  Białko ogółem [g] 92,1  Tłuszcz [g] 63,1  Węglowodany ogółem [g] 280,9  Witamina C [mg] 44,6  WW [Por] 28,2  Błonnik pokarmowy [g] 24,4  Sód [mg] 1 980,9  suma cukrów prostych [g] 33,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8  |  |
| DIETA WĄTROBOWA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gCUKINIA PIECZONA\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE MIELONE\*/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 860  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 791,6  Białko ogółem [g] 38,9  Tłuszcz [g] 21,9  Węglowodany ogółem [g] 114,4  Witamina C [mg] 9,1  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,8  Sód [mg] 773,2  suma cukrów prostych [g] 26,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 596,4  Białko ogółem [g] 28,5  Tłuszcz [g] 18,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 286,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  |  Energia [kcal] 549,3  Białko ogółem [g] 15,9  Tłuszcz [g] 18,1  Węglowodany ogółem [g] 84,9  Witamina C [mg] 16,9  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 5,4  Sód [mg] 543,1  suma cukrów prostych [g] 12,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,7  |  |  Energia [kcal] 1 937,3  Białko ogółem [g] 83,3  Tłuszcz [g] 58,8  Węglowodany ogółem [g] 286,5  Witamina C [mg] 44,5  WW [Por] 28,8  Błonnik pokarmowy [g] 23,6  Sód [mg] 1 602,7  suma cukrów prostych [g] 50,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  |
| DIETA WYSOKOBIAŁKOWA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gTWAROŻEK\*/ 100 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g | BUDYŃ\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE MIELONE\*/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ M ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB\* 1 Por | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gPASTA DROBIOWO-WARZYWNA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 870  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 550  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA ZOL PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 821,2  Białko ogółem [g] 39  Tłuszcz [g] 25,1  Węglowodany ogółem [g] 114,6  Witamina C [mg] 9,7  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 773,4  suma cukrów prostych [g] 26,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 576,1  Białko ogółem [g] 28,5  Tłuszcz [g] 18,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 286,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 171,1  Białko ogółem [g] 6,7  Tłuszcz [g] 9,3  Węglowodany ogółem [g] 17,9  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,8  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,7  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,2  |  Energia [kcal] 620  Białko ogółem [g] 22,2  Tłuszcz [g] 23,4  Węglowodany ogółem [g] 83,7  Witamina C [mg] 22,5  WW [Por] 8,5  Błonnik pokarmowy [g] 4,6  Sód [mg] 548,1  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,2  |  |  Energia [kcal] 2 328,4  Białko ogółem [g] 101,5  Tłuszcz [g] 79,6  Węglowodany ogółem [g] 321,3  Witamina C [mg] 54,3  WW [Por] 32,3  Błonnik pokarmowy [g] 24,1  Sód [mg] 1 807,5  suma cukrów prostych [g] 60,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4  |  |
| DIETA PRZETARTA ZOL PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA\* 400 mlHERBATA Z/C\* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 438,5  Białko ogółem [g] 24,5  Tłuszcz [g] 15,1  Węglowodany ogółem [g] 54,3  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 5,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 390,4  suma cukrów prostych [g] 24,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,6  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 605,4  Białko ogółem [g] 19  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 74,8  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,3  Sód [mg] 161,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 818,8  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 120,4  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 12  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,3  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 143,8  Białko ogółem [g] 84,4  Tłuszcz [g] 90,6  Węglowodany ogółem [g] 269,2  Witamina C [mg] 48,5  WW [Por] 27  Błonnik pokarmowy [g] 20,7  Sód [mg] 758,2  suma cukrów prostych [g] 54,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4  |  |
| DIETA PRZETAETA B/ MLEKA ZOL PIONKI | Składniki | PŁYNNA B/MLEKA ŚN/ 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml | GALARETKA OWOCOWA\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml | SOK POMARAŃCZOWY\* 200 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 200  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 634,5  Białko ogółem [g] 21,2  Tłuszcz [g] 29  Węglowodany ogółem [g] 78,9  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 7,8  Sód [mg] 170  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  Energia [kcal] 60,6  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 4,5  Węglowodany ogółem [g] 0,2  Witamina C [mg] 0,4  WW [Por]  Błonnik pokarmowy [g] 0,1  Sód [mg] 36,3  suma cukrów prostych [g] 0,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 605,4  Białko ogółem [g] 19  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 74,8  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,3  Sód [mg] 161,2  suma cukrów prostych [g] 11,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 88  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,2  Węglowodany ogółem [g] 20  Witamina C [mg] 4,6  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 4  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 818,8  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 120,4  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 12  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,3  suma cukrów prostych [g] 18,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 207,3  Białko ogółem [g] 69,3  Tłuszcz [g] 94,2  Węglowodany ogółem [g] 294,3  Witamina C [mg] 75,3  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 25,1  Sód [mg] 541,8  suma cukrów prostych [g] 49,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51  |  |
| DIETA SONDA PIONKI | Składniki | SONDA MLECZNA\* 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml |  | SONDA OB\*/ 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | SONDA KOL\* 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA SONDA PIONKI |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 631,3  Białko ogółem [g] 28  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 64,9  Witamina C [mg] 13,2  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,2  Sód [mg] 98,3  suma cukrów prostych [g] 23,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4  |  |  Energia [kcal] 654,9  Białko ogółem [g] 25,2  Tłuszcz [g] 31,3  Węglowodany ogółem [g] 75,3  Witamina C [mg] 21,2  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 187,9  suma cukrów prostych [g] 15,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1  |  |  Energia [kcal] 695,5  Białko ogółem [g] 25,8  Tłuszcz [g] 33,9  Węglowodany ogółem [g] 78,8  Witamina C [mg] 21,2  WW [Por] 7,8  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 164,1  suma cukrów prostych [g] 18,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18  |  |  Energia [kcal] 1 981,7  Białko ogółem [g] 79  Tłuszcz [g] 97,4  Węglowodany ogółem [g] 219  Witamina C [mg] 55,6  WW [Por] 21,8  Błonnik pokarmowy [g] 17  Sód [mg] 450,3  suma cukrów prostych [g] 57  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5  |  |
| SONDA B/ ML PIONKI | Składniki | SONDA B/MLEKA ŚN\*/ 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml |  | SONDA B/MLEKA OB\* 500 mlKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | SONDA B/ML KOL\* 500 mlHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 634,5  Białko ogółem [g] 21,2  Tłuszcz [g] 29  Węglowodany ogółem [g] 78,9  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 7,8  Sód [mg] 170  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  |  Energia [kcal] 671,1  Białko ogółem [g] 25,1  Tłuszcz [g] 33,5  Węglowodany ogółem [g] 74,3  Witamina C [mg] 21  WW [Por] 7,4  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 154,9  suma cukrów prostych [g] 14,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 692,4  Białko ogółem [g] 23,3  Tłuszcz [g] 31,8  Węglowodany ogółem [g] 90,3  Witamina C [mg] 36  WW [Por] 9  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 155  suma cukrów prostych [g] 18,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8  |  |  Energia [kcal] 1 998  Białko ogółem [g] 69,6  Tłuszcz [g] 94,3  Węglowodany ogółem [g] 243,5  Witamina C [mg] 82,4  WW [Por] 24,3  Błonnik pokarmowy [g] 24,6  Sód [mg] 479,9  suma cukrów prostych [g] 48,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA B/MLEKA PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCUKINIA PIECZONA\* 50 gSZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ , M.,SAŁ. I JAJKA\* 1 Por | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA CUKRZYCOWA B/MLEKA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 531,9  Białko ogółem [g] 19,4  Tłuszcz [g] 15,7  Węglowodany ogółem [g] 88,5  Witamina C [mg] 13,6  WW [Por] 8,8  Błonnik pokarmowy [g] 8,8  Sód [mg] 702  suma cukrów prostych [g] 2,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,5  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 194  Białko ogółem [g] 10,2  Tłuszcz [g] 10,8  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 222,5  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  Energia [kcal] 437,6  Białko ogółem [g] 13,8  Tłuszcz [g] 14,4  Węglowodany ogółem [g] 68,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,9  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  |  Energia [kcal] 2 024,3  Białko ogółem [g] 96,6  Tłuszcz [g] 78,7  Węglowodany ogółem [g] 260,1  Witamina C [mg] 48,5  WW [Por] 26  Błonnik pokarmowy [g] 26,9  Sód [mg] 1 645,9  suma cukrów prostych [g] 13,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,4  |  |
| DIETA LEKKOSTRAWNA CH PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA Z/C\* 250 mlCUKINIA PIECZONA \* 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gTWAROŻEK\*/ 100 g |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA Z/C\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 820,8  Białko ogółem [g] 38,5  Tłuszcz [g] 26,9  Węglowodany ogółem [g] 114,2  Witamina C [mg] 10,6  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 6,6  Sód [mg] 786,5  suma cukrów prostych [g] 25,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,6  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 510,2  Białko ogółem [g] 14,7  Tłuszcz [g] 17  Węglowodany ogółem [g] 79,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 500,4  suma cukrów prostych [g] 10,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,1  |  |  Energia [kcal] 2 197,4  Białko ogółem [g] 106,4  Tłuszcz [g] 81,7  Węglowodany ogółem [g] 280,9  Witamina C [mg] 43,6  WW [Por] 28,2  Błonnik pokarmowy [g] 22,6  Sód [mg] 1 482,3  suma cukrów prostych [g] 47,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA CH PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gCUKINIA PIECZONA \* 60 gTWAROŻEK\*/ 100 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | JABŁKO/ 1 szt | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 g | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 60  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA CUKRZYCOWA CH PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 756,2  Białko ogółem [g] 37,8  Tłuszcz [g] 25  Węglowodany ogółem [g] 103,9  Witamina C [mg] 10,6  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 805,6  suma cukrów prostych [g] 16,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 437,6  Białko ogółem [g] 13,8  Tłuszcz [g] 14,4  Węglowodany ogółem [g] 68,5  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,9  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 132,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 5,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,2  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,9  |  Energia [kcal] 2 255,9  Białko ogółem [g] 111,5  Tłuszcz [g] 83,9  Węglowodany ogółem [g] 302,8  Witamina C [mg] 66,2  WW [Por] 30,3  Błonnik pokarmowy [g] 29,8  Sód [mg] 1 837,7  suma cukrów prostych [g] 34,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6  |  |
| DIETA CUKRZYCA NTŁ PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml | JABŁKO PIECZ/ 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSZYNKA LITEWSKA\* 50 g | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 855  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 951  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 495  |  Waga porcji [g]: 60  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 714  Białko ogółem [g] 37,2  Tłuszcz [g] 22,9  Węglowodany ogółem [g] 99,2  Witamina C [mg] 9,1  WW [Por] 10  Błonnik pokarmowy [g] 6,5  Sód [mg] 752,1  suma cukrów prostych [g] 16,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 846,1  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 82,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,3  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 501,2  Białko ogółem [g] 15,1  Tłuszcz [g] 19,6  Węglowodany ogółem [g] 75,4  Witamina C [mg] 16,9  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 6,3  Sód [mg] 562,3  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,2  |  Energia [kcal] 132,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 5,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,2  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,9  |  Energia [kcal] 2 277,3  Białko ogółem [g] 112,2  Tłuszcz [g] 87  Węglowodany ogółem [g] 305  Witamina C [mg] 67,1  WW [Por] 30,6  Błonnik pokarmowy [g] 31,1  Sód [mg] 1 820,6  suma cukrów prostych [g] 37,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3  |  |
| DIETA NISKOTŁUSZCZOWA B/ML PIONKI | Składniki | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gCUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI\* 50 gTWAROŻEK\*/ 100 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  | ROSÓŁ Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gUDKO GOTOWANE/ 1 sztMARCHEW OPRÓSZANA\* 150 gKOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS Z CUK\* 250 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA LITEWSKA\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 860  |  |  Waga porcji [g]: 951  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-07 niedziela | DIETA NISKOTŁUSZCZOWA B/ML PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 791,6  Białko ogółem [g] 38,9  Tłuszcz [g] 21,9  Węglowodany ogółem [g] 114,4  Witamina C [mg] 9,1  WW [Por] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 5,8  Sód [mg] 773,2  suma cukrów prostych [g] 26,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 866,4  Białko ogółem [g] 53,2  Tłuszcz [g] 37,8  Węglowodany ogółem [g] 87,2  Witamina C [mg] 18,5  WW [Por] 8,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 195,4  suma cukrów prostych [g] 11,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 549,3  Białko ogółem [g] 15,9  Tłuszcz [g] 18,1  Węglowodany ogółem [g] 84,9  Witamina C [mg] 16,9  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 5,4  Sód [mg] 543,1  suma cukrów prostych [g] 12,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,7  |  |  Energia [kcal] 2 207,3  Białko ogółem [g] 108  Tłuszcz [g] 77,8  Węglowodany ogółem [g] 286,5  Witamina C [mg] 44,5  WW [Por] 28,8  Błonnik pokarmowy [g] 23,6  Sód [mg] 1 511,7  suma cukrów prostych [g] 50,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Wydruk z MAPI Jadłospis 2.22.8.17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | strona 34 z 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3 |  |  |  |  |  | Wydrukował: dietetyk, Data i godzina wydruku: 2024-01-05 13:30:34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone |