

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.10.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml <small>śmietana, pszenica,gorczyca</small> Pulpet drob, sos pomid. 150g <small>jaja,pszenica, śmietana,gorczyca</small> Kasza pęczak 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Paszet drob. 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2055,56 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 301,92 W TYM CUKRY (g) 72,51 BŁONNIK (g) 30,93 SÓL (g) 7,35
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g, masło 5g, ser żółty 30g <small>mleko szpinak 10g</small>		
30.10.23r.	Pł.owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami 300ml <small>pszenica,seler,gorczyca,mleko,soja,</small> Ryż z jabłkami 350g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora z jog.nat. 150g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2112,8 BIAŁKO (g) 75,2 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 97,67 BŁONNIK (g) 28,07 SÓL (g) 4,49
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko,śmietanka</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g <small>polęd.sopoc. 30g</small> <small>pszenica,soja szpinak 10g</small>		
31.10.23r.	K.kukurydz.na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Twaróg z papryką 80g <small>mleko</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z fasolka 300ml <small>kasza jęczm, śmietana,pszenica,gorczyca</small> Schab duszony 100g <small>sos pieczarkowy 50g mleko,gorczyca,śmietana</small> Kopytka ziemniaczane 200g <small>pszenica, jaja</small> Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica, seler</small> Sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2459,1 BIAŁKO (g) 112,7 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 350,67 W TYM CUKRY (g) 86,83 BŁONNIK (g) 37,62 SÓL (g) 4,81
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty <small>mleko 30g sałata zielona 10g</small>		
01.11.23r.	Kasza manna mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica,gluten</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>pszenica, jaja,śmietana,gorczyca</small> Kotlet mielony 100g <small>jaja, pszenica</small> Ziemniaki 250g Kapusta zasmażana 200g <small>soja, pszenica,mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka konser. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2330,6 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 62,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 359,71 W TYM CUKRY (g) 91,37 BŁONNIK (g) 26,8 SÓL (g) 6,6
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g serek natural. 10G <small>mleko szyn.drob. 30g</small> <small>soja,pszenica, seler, mleko rukola 10g</small>		
02.11.23r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml <small>pszenica</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka z liściem wieprz. 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml <small>pszenica, śmietana,seler,gorczyca</small> Gulasz z filet drob. z march. 150g <small>śmietana,gorczyca,seler</small> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Paszet drob. (50g) <small>pszenica,jaja, soja</small> Sałatka z pomidora i cebuli 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2011,6 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 280,71 W TYM CUKRY (g) 91,37 BŁONNIK (g) 21,45 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: maślanka naturalna (400g) <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g masło 5g ser żółty <small>30g mleko sałata zielona 10g</small>		
03.11.23r.	Pł.ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Dżem 25g miód 25g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar.300ml <small>pszenica,seler,mleko,gorczyca</small> Mielony z ryby 100g <small>jaja,pszenica,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Serek naturalny 100g <small>mleko</small> Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2319,6 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 361,73 W TYM CUKRY (g) 87,72 BŁONNIK (g) 35,66 SÓL (g) 4,94
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty <small>mleko 30g sałata zielona 10g</small>		
04.11.23r.	Tarte ciasto na mleku 250ml <small>pszenica, jaja</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kiełb. krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>śmietana,pszenica,seler,gorczyca</small> Sos mięsny 150g <small>śmietana, pszenica,seler,gorczyca</small> Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g <small>śmietana,gorczyca,</small> Kompot z jabłek 100g	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokuła z jog.nat. 100G <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2401,7 BIAŁKO (g) 115,1 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 353,45 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 31 SÓL (g) 4,68
	II śniadanie: serek homogeniz. 150G <small>mleko,śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty <small>mleko 30g szpinak 10g</small>		

05.11.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g pszenica, soja,gluten pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana, pszenica,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, pszenica Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczyca,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Pasztecik drobiowy 50g pszenica,soja,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2175,1 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 64,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 307,29 W TYM CUKRY (g) 70,11 BŁONNIK (g) 27,81 SÓL (g) 5,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g serek naturalny 5g mleko szyn.drob. 30gsoja,pszenica, seler rukola 10g		
06.11.23r.	Pl. jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g pszenica,soja Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz Ukraiński z fasolką 300ml soja,seler,gorczyca, Makaron z serem 250g pszenica, twaróg Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Sałatka z pomid. i kalafiora z jog. nat. 150G mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2215,5 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 336,02 W TYM CUKRY (g) 103,59 BŁONNIK (g) 34,56 SÓL (g) 4,92
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica, seler Sałata zielona 10g		
07.11.23r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka kons. 30g soja,gluten,pszenica Ser żółty (20g) mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml pszenica,seler,gorczyca Udka pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 250g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem (80g) Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2238,2 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 334,85 W TYM CUKRY (g) 104,34 BŁONNIK (g) 25,8 SÓL (g) 6,38
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.10.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</small> Pulpet drob. w sosie pomid. 150g <small>jaja, pszenica, śmietana</small> Kasza jęczmienna 150g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenny 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2121 BIAŁKO g 94,86 TLUSZCZE g 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE 11,8 WĘGLOWODANY 324,32 W TYM CUKRY 72,56 BŁONNIK 27,87 SÓL 3,34
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka z liściem wieprz. 30g rukola 10g		
30.10.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca, seler</small> Ryż z jabłkami 350g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2020,2 BIAŁKO g 78,5 TLUSZCZE g 56,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 16 WĘGLOWODANY g 305,64 W TYM CUKRY g 81,31 BŁONNIK g 14,72 SÓL g 3,09
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko, śmietanka</small>		Podwieczorek: kisiel owocowy 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g polędwica sopoc. <small>pszenica, soja</small> 30g szpinak 10g		
31.10.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Twaróg 80g <small>mleko</small> Masło 15g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>śmietana, pszenica, kasza jecz., gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>śmietana, pszenica, gorczyca, mleko</small> Kopytka ziemniaczane 200g <small>jaja, pszenica</small> Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Sałatka warzywna 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2283,4 BIAŁKO g 102,4 TLUSZCZE g W TYM KW.TŁ NASYCONE g 17,1 WĘGLOWODANY g 315,08 W TYM CUKRY g 80,27 BŁONNIK g 23,66 SÓL g 2,49
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. <small>soja</small> 30g sałata zielona 10g		
01.11.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Masło 15g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja</small> <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchew 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2060,1 BIAŁKO g 85,1 TLUSZCZE g 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 11,6 WĘGLOWODANY g 328,48 W TYM CUKRY g 94,98 BŁONNIK g 23,49 SÓL g 2,5
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
02.11.23r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>pszenica</small> Masło 15g Szynka z liściem wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> Gulasz z filet drob. z march. 150g <small>śmietana, seler, gorczyca</small> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal BIAŁKO g TLUSZCZE g W TYM KW.TŁ NASYCONE g WĘGLOWODANY g W TYM CUKRY g BŁONNIK g SÓL g
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g szynka kons. 30g <small>soja, gluten</small> sałata zielona 10g		
03.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem 25g miód 25g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca, mleko</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 100g <small>mleko</small> Masło 15g Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2246,6 BIAŁKO g 101,2 TLUSZCZE g 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 13,5 WĘGLOWODANY g 343, 63 W TYM CUKRY g 87,03 BŁONNIK g 21,46 SÓL g 3,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kisiel owocowy		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> sałata zielona 10g		

04.11.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar. gwiazd. 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Gulasz drobiowy 150g <small>pszenica, śmietana, seler</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki 200g <small>śmietana, pszenica</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2333 BIAŁKO g 88,1 TŁUSZCZE g 66 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 22,9 WĘGLOWODANY g 333,71 W TYM CUKRY g 94,19 BŁONNIK g 24,47 SÓL g 2,03
	II śniadanie : serek homogeniz. 150g <small>mleko, śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> szpinak 10g		
05.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> Filet duszony 100g sos <small>jaja, pszenica, śmietana, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód 2x25g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2245,7 BIAŁKO g 100,1 TŁUSZCZE g 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 11 WĘGLOWODANY g 339,32 W TYM CUKRY g 72,07 BŁONNIK g 23,46 SÓL g 2,33
	II śniadanie: kefir 200ml <small>mleko</small>		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
06.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g	G	Krupnik 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca, seler, kasza jęczm</small> Makaron z serem 250g <small>pszenica, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2064,9 BIAŁKO g 80,8 TŁUSZCZE g 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 12 WĘGLOWODANY g 307,77 W TYM CUKRY g 87,72 BŁONNIK g 17,81 SÓL g 2,42
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: Banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
07.11.23r.	Ryż na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g <small>soja, gluten, pszenica</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>pszenica, gorczyca, seler</small> Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa z liściem 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2231,3 BIAŁKO g 104,3 TŁUSZCZE g 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 15,9 WĘGLOWODANY g 328,75 W TYM CUKRY g 103,34 BŁONNIK g 22,5 SÓL g 3,67
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g <small>mleko</small>		

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

(6) 29.10.23r.-07.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.10.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, pszenica,seler,gorczyca Pulpet drob. sos pomid. 150g jaja,pszenica,śmietana Kasza pęczak 150g Fasolka szparagowa 250g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drob. 50g pszenica,jaja,soja Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 2096,1 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 307,48 W TYM CUKRY (g) 60,76
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: buł.raz. 50G pszenica, masło 5g, ser żółty 30g mleko szpinak 10g	BŁONNIK (g) 43,12 SÓL (g) 4,67
30.10.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z makaronem 300ml śmietana, pszenica,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g pszenica,śmietana,seler Kasza gryczana 150g Brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora z jog.nat. 150G mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 1993,5 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 271,42 W TYM CUKRY (g) 54,96 BŁONNIK (g) 35,36 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: serek homogenizowany b/c 150g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g polęd.sopoc. 30G pszenica,soja szpinak 10g	
31.10.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Twaróg z papryką 80g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300ml kasza jęczm,pszenica, gorczyca,śmietana Schab duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,pszenica,gorczyca, mleko Kasza pęczak 150g Buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Polędwica drobiowa 50g pszenica,soja Sałatka warzywna 150g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 2127,5 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 70,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 292,02 W TYM CUKRY (g) 69,85
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	BŁONNIK (g) 48,18 SÓL (g) 4,66
01.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica,gluten Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makaronem 300ml pszenica,śmietana,gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana,pszenica, gorczyca Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g kalafior 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka konser. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	W. ENERGETYCZNA 2018,6 BIAŁKO (g) 96,5 TŁUSZCZE (g) 63 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 284,07 W TYM CUKRY (g) 61,27
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica serek natural. 10g mleko szyn.drob. 30g soja, pszenica, seler, mleko rukola 10g	BŁONNIK (g) 35,59 SÓL (g) 5,8
02.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka z liściem wieprz. 50g Twaróg 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana,gorczyca, pszenica Gulasz z filet drob. z march. 150g śmietana,seler,gorczyca Kasza gryczana 150g Brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszтет drob. (50g) pszenica, jaja,soja Sałatka z pomidora i cebuli 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 2114,6 BIAŁKO (g) 97 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 300,24 W TYM CUKRY (g) 63
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	BŁONNIK (g) 38,67 SÓL (g) 4,57
03.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z makar.300ml pszenica,śmietana,gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca,mleko Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 250g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 100g mleko Rukola 35g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 2012,3 BIAŁKO (g) 84,2 TŁUSZCZE (g) 72,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 2272,06
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	W TYM CUKRY (g) 63,6 BŁONNIK (g) 31,48 SÓL (g) 3,87
04.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb. krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makar.gwiadz.300mlpszenica,śmietana,gorczyca Gulasz drobiowy 150g pszenica,śmietana,seler Kasza gryczana 150g Buraczki 100g śmietana, pszenica brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 100g	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokuła z jog.nat. 150gmleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 2126,2 BIAŁKO (g) 109 TŁUSZCZE (g) 70,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 285,29 W TYM CUKRY (g) 59,58

	II śniadanie: serek homogeniz. b/c 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g	BŁONNIK (g) 42,72 SÓL (g) 4,05
05.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konser. 50g pszenica,soja,gluten pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Koperkowa z ryżem 300ml śmietana,gorczyca, pszenica Filet duszony 100g sos 50g jaja,pszenica,śmietana,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z marchewki z olejem 100g kalafior 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g pszenica,jaja, soja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 1940,3 BIAŁKO (g) 99 TŁUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 280,91 W TYM CUKRY (g) 60,95 BŁONNIK (g) 33,82 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica serek naturalny 5g mleko szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler rukola 10g	
06.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g pszenica,soja jajko (50g) Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Krupnik 300ml śmietana,pszenica,gorczyca,seler,kasza jęczm. Makaron z serem 250g pszenica Kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Sałatka z pomidora i kalafiora z jog. nat. 150gmleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	W. ENERGETYCZNA 1983,8 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 246,16 W TYM CUKRY (g) 58,08 BŁONNIK (g) 28,43 SÓL (g) 4,01
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz 50g pszenica masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler rukola 10g	
07.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g pszenica,soja,gluten Ser żółty 20g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		Rosół z makaronem 300ml pszenica,gorczyca,seler Udło gotowane 200g Kasza gryczana 150g Bukiet jarzyn 250g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	W. ENERGETYCZNA 1968,7 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 283,91 W TYM CUKRY (g) 61,63 BŁONNIK (g) 35,65 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g	

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) 29.10.23-07.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.10.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, pszenica, seler, gorczyca Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 150g jaja, pszenica, śmietana Kasza jęczmienna 150g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenny 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g seler, gluten Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2072,9 BIAŁKO g 94,7 TŁUSZCZE g 43,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 11,5 WĘGLOWODANY g 337,86 W TYM CUKRY g 72,26 BŁONNIK g 22,94 SÓL g 3,37
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka z liściem wieprz. 30g		
30.10.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Kiełbasa krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca gulasz drobiowy (150g) pszenica, śmietana, seler ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2020 BIAŁKO g 100 TŁUSZCZE g 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 18,8 WĘGLOWODANY g 292,69 W TYM CUKRY g 68,45 BŁONNIK g 19,64 SÓL g 3,22
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko, śmietanka		Podwieczorek: kisiel owocowy 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g polędwica sopoc. 30g soja, pszenica		
31.10.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 80g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana, pszenica, kasza jęczm. gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana, gorczyca, pszenica, mleko ziemniaki (250g) Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2205,9 BIAŁKO g 103 TŁUSZCZE g 63 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 17,6 WĘGLOWODANY g 318,32 W TYM CUKRY g 81,58 BŁONNIK g 23,24 SÓL g 2,58
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. soja 30g sałata zielona 10g		
01.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g soja, gluten Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml pszenica, śmietana, gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, pszenica, gorczyca Ziemniaki 250g Marchew 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 1945,9 BIAŁKO g 86,7 TŁUSZCZE g 40 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 12,1 WĘGLOWODANY g 321,24 W TYM CUKRY g 86,62 BŁONNIK g 23,3 SÓL g 2,54
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g mleko szyn.drob. 30g soja, pszenica, seler rukola 10g		
02.11.23r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml pszenica bułka pszenna (100g) Szynka z liściem wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, pszenica, gorczyca Gulasz z filet drob. z march. 150g śmietana, seler, gorczyca Ryż 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2239,9 BIAŁKO g 50,3 TŁUSZCZE g 4,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 6,7 WĘGLOWODANY g 356 W TYM CUKRY g 97,05 BŁONNIK g 21,09 SÓL g 3,6
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g mleko szynka kons. soja, gluten 30g sałata zielona 10g		
03.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Dżem 25g miód 25g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana, pszenica, gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca, mleko Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana, mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 100g mleko Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2144 BIAŁKO g 87,6 TŁUSZCZE g 54 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 22,5 WĘGLOWODANY g 338,35 W TYM CUKRY g 93,95 BŁONNIK g 23,41 SÓL g 2,04
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kisiel owocowy		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g soja, gluten sałata zielona 10g		

04.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar. gwiazd. 300ml <small>pszenica,śmietana,gorczyca</small> Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 150g Buraczki 200g <small>pszenica,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,gluten</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2197 BIAŁKO g 103,1 TLUSZCZE g 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 19,2 WĘGLOWODANY g 327,85 W TYM CUKRY g 82,72 BŁONNIK g 18,44 SÓL g 3,23
	II śniadanie : serek homogeniz. 150g <small>mleko,śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> szpinak 10g		
05.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica,gluten</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana,pszenica,gorczyca</small> Filet duszony 100g sos <small>jaja,pszenica,śmietana,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód 2x25g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2174 BIAŁKO g 101,3 TLUSZCZE g 49,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 11,5 WĘGLOWODANY g 343,39 W TYM CUKRY g 73,86 BŁONNIK g 23,4 SÓL g 2,33
	II śniadanie: kefir 200ml <small>mleko</small>		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> rukola 10kg		
06.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g	G	Krupnik 300ml <small>śmietana,gorczyca,seler, kasza jęczm</small> Potrawka z kury z marchewką 150g <small>pszenica,gorczyca,śmietana</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2147,6 BIAŁKO g 85,9 TLUSZCZE g 56,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 15,4 WĘGLOWODANY g 336,31 W TYM CUKRY g 99,36 BŁONNIK g 23,3 SÓL g 2,97
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: Banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło 5g szyn.drob 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
07.11.23r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka kons. 50g <small>soja, gluten,pszenica</small> Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml Udka gotowane 200g <small>seler,gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa z liściem 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA kcal 2134,0 BIAŁKO g 105 TLUSZCZE g 72 W TYM KW.TŁ NASYCONE g 27,7 WĘGLOWODANY g 319,21 W TYM CUKRY g 103,73 BŁONNIK g 15,58 SÓL g 4,01
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA BEZ LAKTOZY 11/LA 29.10.23r.-07.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.10.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml pszenica,jaja Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szyn.drob. 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,seler,gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos 50g jaja,pszenica Kasza jęczmienna 150g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 1907,9kcal BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 36,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 330,69 W TYM CUKRY (g) 64,75 BŁONNIK (g) 35,78 SÓL (g) 4,56
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt 5g szyn.z liściem wieprz. 30g		
30.10.23r.	Kasza manna na rosole 250ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełb.krak. 50g soja Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml pszenica, gorczyca,seler Ryż z jabłkami 350g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 1961kcal BIAŁKO (g) 76,6 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 307,12 W TYM CUKRY (g) 51,2 BŁONNIK (g) 23,25 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: kisiel owocowy 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g połęd.sopoc. 50gpszenica,soja		
31.10.23r.	Zupa ziemniaczana 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twarożek ziarnisty b/laktozy 180g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml kasza jęczmienna Schab duszony 100g sos 50g pszenica,gorczyca Kopytka ziemniaczana 200g jaja,pszenica Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka drob. 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2391,7kcal BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 48,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 399,05 W TYM CUKRY (g) 84,65 BŁONNIK (g) 39,49 SÓL (g) 6
	II śniadanie: galaretką owocową 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/ lakt. 5g kieł.krak. 30G soja		
01.11.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml pszenica,jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka kons. 50g soja,gluten Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml pszenica, gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos pszenica,jaja Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 1894kcal BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 41,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,8 WĘGLOWODANY (g) 310,5 W TYM CUKRY (g) 69,61 BŁONNIK (g) 27,5 SÓL (g) 4,81
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drob. 30gsoja,pszenica,seler		
02.11.23r.	Krupnik 250ml kasza jęczmienna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka z liściem wieprz. 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,gorczyca Gulasz z filet drob., sos koperkowy 150g jaja,pszenica,gorczyca Ryż (150g) Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełb.krak. 50g soja Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2297,3kcal BIAŁKO (g) 89,6 TŁUSZCZE (g) 49,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 391,26 W TYM CUKRY (g) 76,77 BŁONNIK (g) 36,34 SÓL (g) 5,72
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g szynka kons. 30g soja,gluten		
03.11.23r.	Ryż na rosole 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Dżem 25g miód 25g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 200ml pszenica,gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twarożek ziarnisty b/lak 180g mleko Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2018,6kcal BIAŁKO (g) 81,3 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 331,85 W TYM CUKRY (g) 84,37 BŁONNIK (g) 30,4 SÓL (g) 5,06
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt 10g szyn.kons. 30g soja,gluten		
04.11.23r.	Krupnik 250ml kasza jęczmienna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kiełb.kakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makar. gwiazd. 300mlpszenica,gorczyca Gulasz drobiowy 150g pszenica,seler Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szyn.drob. 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2297,7kcal BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 374,87

	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szyn.kons. 30g soja,gluten		W TYM CUKRY (g) 66,18 BŁONNIK (g) 41,55 SÓL (g) 5,13
05.11.23r.	Kasza manna na rosole 250ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml pszenica, gorczyca Filet duszony 100g sos jaja, pszenica, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2248,8kcal BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 364,74
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler		W TYM CUKRY (g) 71,39 BŁONNIK (g) 31,22 SÓL (g) 4,57
06.11.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml jaja, pszenica Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g Polędwica sopocka 50g soja, pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml kasza jęczm. pszenica, gorczyca, seler Potrawka z kury z marchewką 150g pszenica Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kiełb.krak. 50g soja Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 1960kcal BIAŁKO (g) 72,6 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 311,54
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler		W TYM CUKRY (g) 75,08 BŁONNIK (g) 25,71 SÓL (g) 5,09
07.11.23r.	Pomidorowa z ryżem 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek ziarnisty b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml pszenica Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka wieprz. 50g Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2068 BIAŁKO (g) 108,7 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 274,32
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: <i>wafle ryżowe (20g) pasta warzywna (80g)</i>		W TYM CUKRY (g) 60,9 BŁONNIK (g) 29,16 SÓL (g) 6,42

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom