

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10.23r.	Płatki kukurydż. na mleku (250ml) Chleb pszenno-żytni (100g) Masło (15g) Połęd. drob. (50g) sojowe, pszenne, mleko, seler papryka czerwona (100g) Herbata (200ml) II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko	G	Zupa ziemniaczana (300ml) mleko , pszenna Pulpet drob. w sosie koperkowym (150g) jaja, m.pszenna, śmietana Kasza gryczana (150g) Sałatka z buraczków (200g) śmietana Kompot z jabłek (200ml)	G, D	Chleb razowy (100g) żytnia, pszenna Masło (15g) Pasztet drob.50g pszenney,sojowy,jaja ogórek świeży (100g) kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2173kcal BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 47,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 356,87 W TYM CUKRY (g) 93,76 BŁONNIK 32,25 (g) SÓL 5,4 (g)
20.10.23r.	Płatki owsiane na mleku (250ml) Chleb pszenno-żytni (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g) II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko	G	Fasolowa z makaronem (300ml) pszenna Ryba panierowana (100g) jaja, pszenna Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty kiszonej (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G S	Chleb razowy (100g) żytnia, pszenna Masło (15g) Serek naturalny (100g) mleko papryka czerwona (100g) kawa inka z mlekiem (200ml) mleko	G	W. ENERGETYCZNA 2283,2 kcal BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 333,93 W TYM CUKRY (g) 89,57 BŁONNIK (g) 35,25 SÓL (g) 4,86
21.10.23r.	Kasza manna na mleku(250ml) Chleb pszenno-żytni (100g) Masło (15g) Kiełb.krak. (100g) sojowe pomidor (100g) Herbata (200ml) II śniadanie: kefir (200g) mleko	G	Rosół z makaronem (300ml) pszenna Potrawka z kury z marchewką i groszkiem (200g) mleko, pszenna Ryż (150g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) żytnia ,pszenna Masło (15g) Serek topion. (50g) masło, mleko, serwatka Ogórek świeży (100g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2219,2 kcal BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25 WĘGLOWODANY (g) 273,88 W TYM CUKRY (g) 58,75 BŁONNIK (g) 20,7 SÓL (g) 5,63
22.10.23r	Kasza kukurydż. na mleku (250ml) Chleb pszenno-żytni (100g) szynka drobiowa (50g) sojowe,pszenney, mleko Masło (15g) pomidor (100g) Herbata (200ml) II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko	G	Krupnik (300ml) mleko , pszenna schab duszony (100g) sos pszenna,śmietana ziemniaki (250g) surówka z białej kapusty (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) żytnia, pszenna Masło (15g) Ser żółty (50g) mleko papryka czerwona (100g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2462kcal BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 80,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 340,86 W TYM CUKRY (g) 29,01 BŁONNIK (g) 29,01 SÓL (g)5,76
23.10.23r	Płatki jęczmienne na mleku (250ml) Chleb pszenno żytni (100g) Masło (15g) Szynka kons. (50g) sojowe, gluten papryka czerwona (100g) herbata (200ml) II śniadanie: maślanka owoc. (400g) mleko	G	Żurek z ziemniakami (300ml) owsiane, żytnia, mleko Pierogi leniwe z masłem (10szt) jaja, manna, pszenna Surówka z marchewki (200g) mleko kompot z jabłek (200ml)	G	Chleb razowy (100g) żytnia, pszenney Masło (15g) Pasta rybna z jajkiem (100g) Sałatka z ogórka kons. i cebuli(100g) herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2118,8kcal BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 311,05 W TYM CUKRY (g) 130 BŁONNIK (g) 24,28 SÓL (g) 5,61
24.10.23r.	Tarte ciasto na mleku (250ml) pszenna, jaja Chleb pszenno-żytni (100g) Masło (15g) połęd.sopoc. (50g)	G	Ryż na rosole (300ml) Udko pieczone (200g) Ziemniaki (250g) Sałatka z pomidora (200g)	G P	Chleb razowy (100g) pszenney żytni Masło (15g) Pasztet drob. (50g) pszennicy, jaja, sojowe papryka czerwona (100g)	G	W. ENERGETYCZNA 2438,3 BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 85,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,5

	ogórek świeży (100g) Herbata (200ml) II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko		Kompot z jabłek (200ml) Podwieczorek: gruszka (150g)		kawa inka z mlekiem (200ml) II kolacja: bułka pszenna (50g) masło (5g) ser żółty mleko(30g) rukola (10g)		WĘGLOWODANY (g) 320,52 W TYM CUKRY (g) 79,56 BŁONNIK (g) 27,18 SÓL (g) 5,56
--	---	--	--	--	--	--	--

25.10.23r.	Płatki kukurydzy. na mleku (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) twaróg (50g) + miód (25g) mleko masło (15g) Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g)	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) pszenny, śmietana Zapiekanka ziemniaczana z kiełb. i jajkiem (300g) śmietana Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G P	Chleb razowy (50g) pszenna,żytnia Masło (15g) Połęd.drob. (50g) sojowe, pszenne, mleko,seler sałatka z pomidora brokuła z jog. naturalnym (100g) mleko kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2138,4 kcal BIAŁKO (g) 85,4 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 332,69 W TYM CUKRY (g) 82,96 BŁONNIK (g) 31,85 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: Jog.naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: brzoskwinia (100g)		II kolacja: bułka pszenna (50g) masło (5g) ser żółty mleko (30g) szpinak (10g)		
26.10.23r.	Płatki owsiane na mleku (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Ser żółty (50g) mleko ogórek świeży (100g) Herbata(200ml)	G	Pomidorowa z ryżem (300ml) śmietana, pszenna Filet duszony (100g) sos pszenna, jaja, śmietana Ziemniaki (250g) Surówka z kap.pekińskiej (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) pszenna, żytnia Masło (15g) pasztet drobiowy (50g) pszenicy, jaja, sojowe papryka czerwona (100g) kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2259,4 kcal BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 316,8 W TYM CUKRY (g) 79,67 BŁONNIK (g) 22,27 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczorek: banan (150g)		II kolacja: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g)połęd.drob. sojowe, pszenne, mleko,seler (30g) rukola (10g)		
27.10.23r.	Płatki jęczmienne na mleku (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g)	G	Grochówka z makar. (300ml) pszenna Ryba panierowana (100g) jaja, bułka tarta, pszenna Ziemniaki (250g) Sos grecki (200g) seler kompot z jabłek (200ml)	G S	Chleb razowy (100g) pszenna żytnia Masło (15g) Serek naturalny (100g) mleko pomidora (100g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W ENERGETYCZNA 2386,9 kcal BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 372,18 W TYM CUKRY (g) 106,12 BŁONNIK (g) 34,9 SÓL (g) 5,11
	II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko		Podwieczorek: brzoskwinia (100g)		II kolacja: bułka pszenna (50g) masło (5g) ser żółty mleko (30g) Sałata zielona (10g)		
28.10.23r.	Tarte ciasto na mleku (250ml) pszenna, jaja Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Szyn.kons. (50g) sojowe pomidor (100g) Herbata (200ml)	G	Kalafiorowa z ryżem (300ml) śmietana ,pszenna kotlecki z jaj (100g) jaja, pszenna ziemniaki (250g) buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G S	Chleb razowy (100g) pszenna, żytnia Serek topion. (50g) masło, mleko, serwatka Masło (15g) papryka czerwona (100g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W ENERGETYCZNA 2299,7 kcal BIAŁKO (g) 81 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 353,74 W TYM CUKRY (g) 96,08 BŁONNIK (g)28,33 SÓL (g) 5,49
	II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko		Podwieczorek: gruszka (150g)		II kolacja: bułka pszenna (50g) serek naturalny (10g) szynka drob. sojowe, pszenne, mleko,seler (30g) rukola (10g)		

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

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie w wyniku przyczyn niezależnych

Pogrubieniem oznaczono alergeny.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		
19.10.23r.	Pl. kukurydz. na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) Połęd.drob. (50g) sojowe, pszenny, mleko pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenna, śmietana Pulpet drob. w sosie koperkowym (150g) pszenna, śmietana, jaja Kasza jęczmienna (150g) buraczki (200g) pszenna, śmietana Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna 100g Masło (15g) szynka kons. (50g) sojowe Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 226,9 kcal BIAŁKO (g) 52,3 TŁUSZCZE (g) 13,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 4,6 WĘGLOWODANY (g) 353,54 W TYM CUKRY (g) 86,62 BŁONNIK (g) 22,31 SÓL (g) 3,79
	II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane				
20.10.23r.	Kasza manna na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g)	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) pszenna, śmietana Ryba duszona (100g) Ziemniaki (250g) Marchewka (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Serek naturalny (100g) mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2188,9 kcal BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 71,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 318,54 W TYM CUKRY (g) 80,11 BŁONNIK (g) 24,72 SÓL (g) 2,93
	II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko		Podwieczerek: kisiel owocowy (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. sojowe, pszenne, mleko,seler (30g) rukola (10g)		
21.10.23r.	Płatki kukurydziane na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) kiełb.krak. (50g) s o j o w e Masło (15g) pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Kasza manna na rosole (300ml) Potrawka z kury z marchewką (200g) śmietana, pszenna Ryż (150g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Połęd.sopoc. (50g) pszenny Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2433,9 kcal BIAŁKO (g) 128,4 TŁUSZCZE (g) 89,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 286,61 W TYM CUKRY (g) 64,46 BŁONNIK (g) 16,87 SÓL (g) 4,91
	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) kiełb.krak. Sojowe (30g) szpinak (10g)		
22.10.23r.	Kasza kukurydz. na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) szynka drob. (50g) sojowe,pszenne,mleko Masło (15g) pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Krupnik (300ml) schab duszony (100g) sos pszenna, śmietana ziemniaki (250g) buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2241,7 kcal BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 68,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 324,87 W TYM CUKRY (g) 98,29 BŁONNIK (g) 21,54 SÓL (g) 2,3
	II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) szyn.wieprz. (30g) rukola (10g)		
23.10.23r.	Płatki jęczmienne na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) pomidor b/s (100g) Szynka kons. (50g) sojowe herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenna, śmietana Pierogi leniwe z masłem (10szt) pszenna,mleko, manna Surówka z marchewki (200g) śmietana kompot z jabłek (200ml)	D G	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Szyn.drob.(50g) pszenne, sojowe, mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2312,6 kcal BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 341,68 W TYM CUKRY (g) 126,66 BŁONNIK (g) 22,09 SÓL (g) 4,64
	II śniadanie: maślanka owocowa (400g) mleko		Podwieczerek: banan (120g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) kiełb.krak. sojowe (30g) sałata zielona (10g)		

24.10.23r.	Płatki ryżowe na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) połud.sopoc. (50g) pszenny pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Rosół z makar. (300ml) pszenny Udka gotowane (200g) Ziemniaki (250g) Buraczki (200g) pszenny, śmietana Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Kiełb.krak. (50g) s o j o w e Masło (15g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2285,8 kcal BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 311,61 W TYM CUKRY (g) 83,04 BŁONNIK (g) 20,13 SÓL (g) 3,94
	II śniadanie: Serek homogeniz. (150g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka kons. (30g) rukola (10g)		
25.10.23r.	Kasza manna na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) twaróg (50g)+ 25g miód masło (15g) Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g)	G	Krupnik (350ml) Pulpet w sosie koperkowym (150g) pszenny, śmietana, jaja Ziemniaki (250g) Jarzynka na ciepło (200g) śmietana Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Szynka z ind. (50g) pszenne, sojowe,mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2126,4 kcal BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 323,64 W TYM CUKRY (g) 71,98 BŁONNIK (g) 23, 98 SÓL (g) 2,5
	II śniadanie: jog. owocowy (150g) mleko		Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka kons. (30g) szpinak(10g)		
26.10.23r.	Płatki kukurydz. na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) szynka wieprz. (50g) pomidor b/s (100g) Herbata(200ml)	G	Pomidorowa z ryżem (350ml) śmietana, pszenny Filet duszony (100g) sos śmietana, jaja Ziemniaki (250g) Buraczki na zimno (250g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Kiełb.krak. (50g) sojowe Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2226,1 kcal BIAŁKO (g) 113,2 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 319,71 W TYM CUKRY (g) 89,88 BŁONNIK (g) 20,57 SÓL (g) 4,07
	II śniadanie: maślanka owocowa (150g) mleko		Podwieczorek: banan (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. (30g) rukola (10g)		
27.10.23r.	Pł. jęczmień na mleku (250ml) bułka pszenna (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) Jabłko gotowane (150g)	G	Jarzynowa z makar. (350ml) pszenny, śmietana Ryba duszona (100g) Ziemniaki (250g) marchewka (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) masło (15g) serek naturalny (100g) mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 21313,1 kcal BIAŁKO (g) 75,3 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 322,98 W TYM CUKRY (g) 97,33 BŁONNIK (g) 24,36 SÓL (g) 2,46
	II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko		Podwieczorek: kisiel (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka z ind. pszenne, sojowe, mleko (30g) rukola (10g)		
28.10.23r.	Kasza manna na mleku (250ml) bułka (100g) Masło (15g) pomidor b/s (100g) Szynka kons. (50g) sojowe Herbata (200ml)	G	Koperkowa z ryżem (350ml) pszenny, śmietana Gulasz drobiowy (150g) pszenny, śmietana ziemniaki (250g) buraczki na zimno (250g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Miód x2 (50g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2271,9kcal BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 355,54 W TYM CUKRY (g) 89,83 BŁONNIK (g) 20,78 SÓL (g) 2,39
	II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) szynka drob. (30g) rukola (10g)		

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

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie w wyniku przyczyn
niezależnych

Pogrubieniem oznaczono alergeny

DATA	SNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		
19.10.23r.	Chleb razowy (100g) żytnia, pszenna Masło (15g) Szynka z ind. (50g) sojowy, pszenne, mleko papryka czerwona (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenna, śmietana Pulpet drob. w sosie koperkowym (150g) szenna, śmietana Kasza gryczana (150g) buraczki (100g) pszenna, śmietana kalafior (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) pasztet drob. (50g) pszenny, jaja, sojowy ogórek świeży (100g) Kawa inka z mlekiem b/c(200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2004kcal BIAŁKO (g) 103,2 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 53,5 WĘGLOWODANY (g) 296,3 5 W TYM CUKRY (g) 62,71 BŁONNIK (g) 38,1 SÓL (g) 6,29
	II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: gruszka (150g)		Posilek nocy: 1kromka chleb raz. +20g kiełb.krak.		
20.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) jajko (50g) pomidor b/s (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) pszenna, śmietana Ryba duszona (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka (100g) brukselka (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Serek naturalny (100g) mleko Papryka czer. (100g) kawa inka z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2049,4 kcal BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 280,0 3 W TYM CUKRY (g) 42,06 BŁONNIK (g) 42,06 SÓL (g) 4,14
	II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: gruszka (100g)		II kolacja: bułka raz. (50g) masło (5g) ser żółty mleko (30g) rukola (10g) Posilek nocy: 1kromka chleb raz. +20g polęd.sopoc.		
21.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Kiełb.krak. (50g) s o j o w y pomidor (100g) Herbata b/c(200ml)	G	Kasza manna na rosole (300ml) Potrawka z kury z marchewką (200g) śmietana, pszenny Kasza grycz. (150g) Brokuł (200g) kalafior (100g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Polęd.sopoc. (50g) Ogórek świeży (100g) kawa inka z mlekiem b/c(200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2315,3 kcal BIAŁKO (g) 130,6 TŁUSZCZE (g) 87 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 266,7 7 W TYM CUKRY (g) 51,9 BŁONNIK (g) 28,75 SÓL (g) 4,3
	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczorek: jabłko (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) serek naturalny mleko (10g) kiełb.krak. (30g) szpinak (10g) Posilek nocy: 1 kromka chleb raz. +20g szyn. z ind.		
22.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) szynka drob. (50g) sojowy, pszenne, mleko pomidor (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Krupnik (300ml) schab duszony (100g) sos pszenny, śmietana ziemniaki (200g) buraczki na zimno (100g) fasol.szparag. (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Szyn.wieprz. (50g) papryka czerwona (100g) Kawa inka z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2074,3 kcal BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 293,0 2 W TYM CUKRY (g) 59,94 BŁONNIK (g) 38,16 SÓL (g) 5,47
	II śniadanie: serek homogeniz. b/c (150g) mleko		Podwieczorek: jabłko (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) serek naturalny mleko (10g) szyn. wieprz. (30g) szpinak (10g) Posilek nocy: 1 kromka chleb raz. +20g szyn. z ind.		

23.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Szynka kons. (50g) sojowe papryka czerwona (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenny, śmietana Pierogi leniwe z masłem (10szt) mleko,manna, jaja, masło Surówka z marchewki (200g) śmietana kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Pasta rybna z jajkiem (100g) Sałatka z ogórka kons. i cebuli (100g) Herbata b/c(200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 1997,9 kcal BIAŁKO (g) 86,6 TŁUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 287,56 W TYM CUKRY (g) 75,51 BŁONNIK (g) 34,04 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczorek: jabłko (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) serek naturalny mleko (10g) kiel.krak. s o j o w e (30g) sałata zielona (10g)		
24.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) połęd.sopoc. (50g) ogórek świeży (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Rosół z makar. (300ml) pszenny Udko gotowane (200g) Kasza grycz. (150g) Buraczki pszenny, śmietana (100g) kalafior (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Paszтет drob. (50g) p s z e n n y , j a j a , sojowy papryka czerwona (100g) kawa inka z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2276,6 kcal BIAŁKO (g) 115,6 TŁUSZCZE (g) 77,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24 WĘGLOWODANY (g) 297, 8 W TYM CUKRY (g) 59,08 BŁONNIK (g) 37,29 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: serek homogeniz. b/c (150g) mleko		Podwieczorek: gruszka (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) masło (5g) ser żółty (30g) rukola (10g) Posilek nocny: 1 kromka chleb raz. +20g szyn.kons. sojowe		
25.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) twaróg (100g) mleko pomidor (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Krupnik (300ml) Pulpet w sosie koperkowym (150g) śmietana, pszenny, jaja Ziemniaki (250g) Jarzynka na ciepło śmietana (100g) brukselka (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (50g) Masło (15g) Szynka z indyka (50g) sojowy,pszenne,mleko sałatka z pomidora i brokuła (100g) m l e k o kawa z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2165,9 kcal BIAŁKO (g) 108,4 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 330,36 W TYM CUKRY (g) 57,53 BŁONNIK (g) 48,56 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: Jog.naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: brzoskwinia (100g)		II kolacja: bułka raz. (50g) masło (5g) ser żółty (30g) szpinak (10g) Posilek nocny: 1 kromka chleb raz. +20g połęd.sopoc.		
26.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) szynka wieprz. (50g) ogórek świeży (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Pomidorowa z ryżem (300ml) śmietana, pszenny Filet duszony (100g) sos śmietana, jaja Ziemniaki (250g) Buraczki na zimno (100g) fasol.szparag. (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) paszтет drob. (50g) p s z e n n y , j a j a , sojowy papryka czerwona (100g) Kawa inka z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 1940,6 kcal BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,6 WĘGLOWODANY (g) 289,1 5 W TYM CUKRY (g) 60,93 BŁONNIK (g) 34,12 SÓL (g) 4,78
	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczorek: jabłko (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) serek naturalny mleko (10g) szyn.drob. Pszenny, sojowy, mleko (30g) rukola (10g) Posilek nocny: 1 kromka chleb raz. +20g szyn.wieprz.		
27.10.23r.	Chleb razowy (100g) Masło (15g) jajko (50g) pomidor (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Jarzynowa z makar. (300ml) pszenny, śmietana Ryba duszona (100g) Kasza gryczana (150g) marchewka (100g) brokuł (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Serek naturalny (100g) mleko papryka czerwona (100g) Kawa inka z mlekiem b/c (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2079,8 kcal BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 73,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 283,4 5 W TYM CUKRY (g) 55,01 BŁONNIK (g) 37,11 SÓL (g) 4,36
	II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: brzoskwinia (100g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) masło (5g) ser żółty mleko (30g) sałata zielona (10g)		

				Posiłek nocny: 1 kromka chleb raz.+20g szyn.drob. sojowy,pszenne,mleko			
28.10.23r. (s)	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Szyn.kons. (50g) s o j o w e pomidor (100g) Herbata b/c (200ml)	G	Koperkowa z ryżem (300ml) pszenny, śmietana Gulasz drobiowy (150g) pszenny, śmietana ziemniaki (200g) buraczki na zimno (100g) kalafior (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb razowy (100g) Masło (15g) Szynka z indyka (50g) papryka czerwona(100g) Kawa inka z mlekiem b/c(200m)	G	W. ENERGETYCZNA 2112,2 kcal BIAŁKO (g) 105,9 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 329,6 4 W TYM CUKRY (g) 61,05 BŁONNIK (g) 42,46 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: serek homogenizowany (150g) mleko		Podwieczorek: gruszka (150g)		Kolacja II: bułka raz. (50g) serek naturalny (10g) szynka drob. (30g) sojowy,pszenne,mleko rukola (10g)		
				Posiłek nocny: 1 kromka chleb raz.+20g szyn.kons.			

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

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie w wyniku przyczyn niezależnych

Alergeny zaznaczono pogrubieniem

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

19.10.23r-28.10.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		
19.10.23r. (cz)	Pl. kukurydz. na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) Szynka z ind. (50g) sojowy,pszenne,mleko pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenna Pulpet drob. w sosie koperkowym pszenna, jaja, śmietana (150g) ryż (150g) buraczki (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna 100g Masło (15g) szynka kons. (50g) pomidor b/s (100g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2160,7 kcal BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) W TYM KW.TI NASYCONE (g) 42,2 WĘGLOWODANY (g) 358,44 W TYM CUKRY (g) 88,9 BŁONNIK (g) 22,55 SÓL (g) 3,94
	II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane				
20.10.23r. (p)	Kasza manna na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) Jabłko gotowane (150g)	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) pszenna Ryba duszona (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Serek naturalny (100g) mleko Pomidor b/s (100) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 1911 kcal BIAŁKO (g) 76,2 TŁUSZCZE (g) 47,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21 WĘGLOWODANY (g) 306,54 W TYM CUKRY (g) 88,96 BŁONNIK (g) 22,34 SÓL (g) 2,21
	II śniadanie: jogurt naturalny (150g) mleko		Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)		Kolacja II: bułka pszen (50g) masło (5g) szynka drob.(30g)		
21.10.23r. (s)	Płatki kukurydz. na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) kiełb.krak. (50g) s o j o w e pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Koperkowa z ryżem (300ml) pszenna Potrawka z kury z marchewką (200g) pszenna, śmietana Ziemniaki (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Połęd.sopoc. (50g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G G	W. ENERGETYCZNA 2036,6 kcal BIAŁKO (g) 88 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 306,09 W TYM CUKRY (g) 67,6 BŁONNIK (g) 17,9 SÓL (g) 3,2

	II śniadanie: kefir (200g) mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) kiełb.krak. (30g)		
22.10.23r. (n)	Kasza kukurydz. na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) szynka drob. (50g) sojowy,pszenne,mleko	G	Krupnik (300ml) schab duszony (100g) sos pszenna ziemniaki (200g) buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G G	W. ENERGETYCZNA 2173,2 kcal BIAŁKO (g) 93,1 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20
	pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)						WĘGLOWODANY (g) 329,28 W TYM CUKRY (g) 100,27 BŁONNIK (g) 21,63 SÓL (g) 2,3
	II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszen. (50g) serek naturalny mleko (10g) szyn.wieprz. (30g)		
23.10.23r. (p)	Płatki jęczmienne na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) Szynka kons. (50g) s o j o w e pomidor b/s (100g) herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (300ml) pszenna, śmietana Gulasz drobiowy (150g) pszenna, śmietana Ryż (150g) Marchewka (200g) kompot z jabłek (200ml)	G	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Szyn. z ind. (50g) sojowy,pszenne,mleko Pomidor b/s Kawa inka z mlekiem (200ml)	G G	W. ENERGETYCZNA 2297,8 kcal BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 49,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 365,24 W TYM CUKRY (g) 117,16 BŁONNIK (g) 22,96 SÓL (g) 4,77
	II śniadanie: maślanka owocowa (400g) mleko		Podwieczorek: banan (120g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) kiełb.krak. sojowe (30g)		
24.10.23r. (w)	Kasza ryżowe na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) połęd.sopoc. (50g) pomidor b/s (100g) Herbata (200ml)	G	Zupa ryżowa (350ml) Udko gotowane (200g) Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G	Bułka pszenna (100g) Kiełb.krak. (50g) s o j o w e Masło (15g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2231,3 kcal BIAŁKO (g) 103 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 312,86 W TYM CUKRY (g) 84,63 BŁONNIK (g) 19,53 SÓL (g) 3,87
	II śniadanie: Serek homogeniz. (150g) mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka kons. (30g)		
25.10.23r. (ś)	Kasza manna na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) twaróg (50g)+ 25g miód Herbata (200ml) jabłko gotowane (150g)	G G	Krupnik (300ml) Pulpet w sosie koperkowym (150g) pszenna, jaja Ziemniaki (200g) Jarzynka na ciepło (200g) smietana Kompot z jabłek (200ml)	G	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Szynka z ind. (50g) sojowy,pszenne,mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G G	W. ENERGETYCZNA 2058,8 kcal BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 45,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 328,21 W TYM CUKRY (g) 73,93 BŁONNIK (g) 24,07 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie: jog. owocowy (150g) mleko		Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka kons. (30g)		
26.10.23r. (cz)	Płatki kukurydz. na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) szynka wieprz. (50g) Herbata(200ml)	G	Zupa ryżowa (300ml) Filet duszony (100g) sos pszenna, jaja Ziemniaki (200g) Buraczki na zimno (200g)	G	Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Kiełb.krak. (50g) sojowe	G	W. ENERGETYCZNA 2273,9 kcal BIAŁKO (g) 115,4 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7

		Kompot z jabłek (200ml)	Kawa inka z mlekiem (200ml)	WĘGLOWODANY (g) 327,33 W TYM CUKRY (g) 91,4 BŁONNIK (g) 21,36 SÓL (g) 4,23
	II śniadanie: maślanka owocowa (150g) mleko	Podwieczorek: banan (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. pszenne sojowe, mleko (30g)	

27.10.23r. (p)	Pl. jęczmienne na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) Jabłko gotowane (150g)	G Jarzynowa z makar. (300ml) pszenna, śmietana Ryba duszona (100g) Ziemniaki (250g) marchewka (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D Bułka pszenna (100g) serek naturalny (100g) mleko Kawa inka z mlekiem (200ml)	G W. ENERGETYCZNA 1997,1 kcal BIAŁKO (g) 76,8 TŁUSZCZE (g) 47,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 327,56 W TYM CUKRY (g) 99,31 BŁONNIK (g) 24,71 SÓL (g) 2,56
	II śniadanie: jogurt owocowy (150g) mleko	Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka z ind. (30g)	
28.10.23r. (s)	Kasza manna na mleku (300ml) bułka pszenna (100g) Szynka kons. (50g) s o j o w e Herbata (200ml) Jabłko gotowane (150g)	G Koperkowa z ryżem (300ml) pszenna , s m i e t a n a Gulasz drobiowy (150g) pszenna , s m i e t a n a ziemniaki (250g) buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D Bułka pszenna (100g) Masło (15g) Miód x2 (50g) Kawa inka z mlekiem (200ml)	G W. ENERGETYCZNA 2305 kcal G BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 360,25 W TYM CUKRY (g) 91,78 BŁONNIK (g) 20,87 SÓL (g) 2,43
	II śniadanie: serek homogeniz. (150g) mleko	Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) serek naturalny mleko (10g) szynka drob. (30g)	

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

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie w wyniku przyczyn niezależnych

Alergeny oznaczono pogrubieniem

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		
19.10.23r. (cz)	Tarte ciasto na rosole (250ml) pszenna, jaja Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Szynka z indyka (50g) sojowe,pszenne,mleko Herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (350ml) pszenna Pulpet drob. w sosie koperkowym (150g) pszenna, jaja Kasza jęczmienna (150g) buraczki (200g) pszenna Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) szynka kons. (50g) sojowe Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2074 kcal BIAŁKO (g) 81,3 TŁUSZCZE (g) 45,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 6,9 WĘGLOWODANY (g) 346,13 W TYM CUKRY (g) 72,57 BŁONNIK (g) 24,55 SÓL (g) 5,44
	II śniadanie: Galaretki owocowa (175g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)				
20.10.23r. (p)	Krupnik (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml) Jabłko gotowane (150g)	G	Jarzynowa z makaronem (350ml) pszenna Ryba duszona (100g) Ziemniaki (250g) Marchewka (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Jajko x2 (100g) Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2062,6 kcal BIAŁKO (g) 72,8 TŁUSZCZE (g) 44,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,5 WĘGLOWODANY (g) 362,02 W TYM CUKRY (g) 90,6 BŁONNIK (g) 37,61 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie: kisiel owocowy (150g)		Podwieczorek: banan (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. (30g) sojowe,pszenna,mleko, seler		
21.10.23r. (s)	Zupa ziemniaczana (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Kieł.krak. (50g) sojowe Herbata (200ml)	G	Rosół z makaronem (350ml) pszenna Potrawka z kury z marchewką (200g) pszenna Ryż (150g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Połęd.sopoc. (50g) Herbata 200ml	G	W. ENERGETYCZNA 2323,4 kcal BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 348,1 W TYM CUKRY (g) 293,55 BŁONNIK (g) 60,38 SÓL (g) 19,19
	II śniadanie: galaretki owocowa (175g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) kiełb.krak.(30g) sojowe		
22.10.23r.(n)	Tarte ciasto na rosole (250ml) pszenna, jaja Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Szynka drob. (50g) sojowe,pszenna, seler Herbata (200ml)	G	Krupnik (350ml) schab duszony (100g) sos pszenna ziemniaki (50g) buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Dżem x2 (50g) Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2266,6 kcal BIAŁKO (g) 82,2 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 7,4 WĘGLOWODANY (g) 379,75 W TYM CUKRY (g) 75,65 BŁONNIK (g) 38,91 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: kisiel owocowy (150g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szyn.wieprz.(30g)	G	
23.10.23r.(p)	Kasza manna na rosole (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Jajko (50g) Herbata (200ml)	G	Zupa ziemniaczana (350ml) pszenna Gulasz drobiowy (150g) pszenna Ryż (150g) Marchewka (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytnia (100g) Masło (15g) Szynka z ind. (50g) sojowe,pszenna,mleko, seler Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2482,4 kcal BIAŁKO (g) 57,1 TŁUSZCZE (g) 7,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 7,5 WĘGLOWODANY (g) 411,49 W TYM CUKRY (g) 111,72 BŁONNIK (g) 36,27

					SÓL (g) 6,51		
	II śniadanie: mus owocowy (100g)		Podwieczorek: banan (120g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) kielb. krak. (30g) sojowe			
24.10.23r. (w)	Ryż na rosole (250ml) chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Polęd.sopoc. (50g) pszenny Herbata (200ml)	G	Rosół z makar. (350ml) pszenna Udka gotowane (200g) Ziemniaki (250g) Buraczki (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Kielb.krak. (50g) sojowe Masło (15g) herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2038,1 kcal BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 56,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 299,63 W TYM CUKRY (g) 72,81 BŁONNIK (g) 24,29 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: galaretką owocową (175g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka kons (30g) sojowe			
25.10.23r.(ś)	Ryż na rosole (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) Miód x2 (50g) Herbata (200ml)	G	Krupnik (350ml) Pulpet w sosie koperkowym (150g) pszenna, jaja Ziemniaki (250g) Jarzynka na ciepło (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytnia (100g) Masło (15g) Szynka z indyka (50g) sojowe,pszenna, mleko herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2341,3 kcal BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 44,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 44,8 WĘGLOWODANY (g) 418,81 W TYM CUKRY (g) 81,64 BŁONNIK (g) 41,14 SÓL (g) 4,91
	II śniadanie: Jabłko praż. z cynamon. (150g)		Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szyn.kons. (30g) sojowe			
26.10.23r. (cz)	Kasza manna na rosole (250ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) szynka wieprz. (50g) Herbata (200ml)	G	Pomidorowa z ryżem (350ml) pszenna Filet duszony (100g) sos j a j a Ziemniaki (250g) Buraczki na zimno (200g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytnia (100g) Masło (15g) Kiel.krak. (50g) sojowe Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2257,7 kcal BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 56,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 56,9 WĘGLOWODANY (g) 345,78 W TYM CUKRY (g) 82,88 BŁONNIK (g) 30,34 SÓL (g) 5,83
	II śniadanie: mus owocowy (100g)		Podwieczorek: banan (120g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szyn.drob. (30g) sojowe,pszenne, seler			
27.10.23r.(p)	Krupnik (350ml) Chleb pszemno-żytni (100g) Masło (15g) dżem x2 (50g) Herbata (200ml)	G	Jarzynowa z makar. (350ml) pszenna Ryba duszona (100g) Ziemniaki (250g) marchewka (200g) kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszemno-żytni (100g) Jajko x2 (100g) Masło (15g) Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2371,9 kcal BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZE (g) 43,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 4,6 WĘGLOWODANY (g) 436,33 W TYM CUKRY (g) 88,67 BŁONNIK (g) 50,22 SÓL (g) 4,42
	II śniadanie: jabłko prażone z cynamonem (150g)		Podwieczorek: kisiel owocowy (150g)	Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szyn. z ind. (30g) sojowe, pszenne, seler			

28.10.23r. (s)	Pomidorowa z makar. (250ml) pszenna Chleb pszenno-żytni (100g) Masło (15g) Szynka kons. (50g) sojowe Herbata (200ml)	G	Koperkowa z ryżem (350ml) pszenna Gulasz drobiowy (150g) pszenna ziemniaki (250g) buraczki na zimno (250g) Kompot z jabłek (200ml)	G D	Chleb pszenno-żytni (100g) Miód x2 (50g) Masło (15g) Herbata (200ml)	G	W. ENERGETYCZNA 2095,1kcal BIAŁKO (g) 76 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 9,8 WĘGLOWODANY (g) 344,88 W TYM CUKRY (g) 79,9 BŁONNIK (g) 26,84 SÓL (g) 2,08
	II śniadanie: galaretki owocowa (175g)		Podwieczorek: jabłko gotowane (150g)		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. (30g) sojowy, pszenno-żytni		

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

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie w wyniku przyczyn niezależnych

Alergeny oznaczono pogrubieniem