

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.11.23r.	Płatki kukurydzy. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>śmietana,pszenica,gorczyca</small> Kotleciki z jaj 100g <small>pszenica</small> Ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Paszтет drob. 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> papryka czerwona 100g <small>gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,1 BIAŁKO (g) 81,4 TŁUSZCZE (g) 68 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19 WĘGLOWODANY (g) 320,41 W TYM CUKRY (g) 76,49 BŁONNIK (g) 31,95 SÓL (g) 5,11
	II śniadanie: serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko rukola (10g)</small>		
19.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, pszenica</small> Udko pieczone 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons i cebuli 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,4 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 288,64 W TYM CUKRY (g) 68,08 BŁONNIK (g) 29,27 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko,śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek naturalny (100g) <small>mleko</small>		
20.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g szynka konserwowa 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziem. 300ml <small>pszenica,seler,gorczyca,mleko,soja,</small> pierogi leniwe z masłem 200g <small>jaja, manna,pszenica,</small> surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g serek topiony 100g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2192,5 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 324,87 W TYM CUKRY (g) 124,67 BŁONNIK (g) 29,07 SÓL (g) 5,36
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.drob 30g <small>soja,pszenica,seler g rukola 10g</small>		
21.11.23r.	Płatki owsiane mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g połędwica sopocka 30g <small>soja,pszenica,gluten</small> ser żółty 20g <small>mleko</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml <small>seler,pszenica,mleko,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos pieczarkowy (50g) <small>pszenica,śmietana,gorczyca,mleko</small> kasza pęczak 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g jajko 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko, gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2345,2 BIAŁKO (g) 103,8 TŁUSZCZE (g) 72,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 337,32 W TYM CUKRY (g) 83,07 BŁONNIK (g) 37,29 SÓL (g) 5,42
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 5g <small>mleko szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata zielona 10g</small>		
22.11.23r.	Kasza kukurydzy. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g twaróg z papryka 80g <small>mleko</small> szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana,pszenica,gorczyca</small> Zapiekanka ziem. z jajkiem i kiełb. 300G <small>pszenica,seler,gorczyca,mleko,soja,</small> surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Paszтет drob. 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,8 BIAŁKO (g) 67,5 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 285,5 W TYM CUKRY (g) 98,25 BŁONNIK (g) 21,43 SÓL (g) 4,81
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko sałata zielona 10g</small>		

23.11.23r.	Makaron na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml pszenica,śmietana,gorzyczka pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g jaja, pszenica,śmietana kasza jęczmienna 150g surówka z białej kapusty 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto kiełbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko Masło 15g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2174,4 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 343,79 W TYM CUKRY (g) 116,75 BŁONNIK (g) 32,99 SÓL (g) 5,81
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz 150g mleko		
24.11.23r.	Ryż na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300mlpszenica,seler,mleko,gorzyczka ryba panierowana 100g jaja,pszenica ziemniaki 250g sos grecki 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 100g mleko rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,2 BIAŁKO (g) 81,4 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 356,52 W TYM CUKRY (g) 107,12 BŁONNIK (g) 33,19 SÓL (g) 4,47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty mleko 30g szpinak 10g		
25.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g pszenica, soja,gluten pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makar. 300ml śmietana,pszenica,seler,gorzyczka, jaja gulasz drobiowy 150g śmietana, pszenica,seler,gorzyczka Kasza gryczana 150g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50g pszenica,soja,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2286,8 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 329, W TYM CUKRY (g) 103,88 BŁONNIK (g) 21,32 SÓL (g) 7,87
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek natural. 5Gmleko szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata zielona 10g		
26.11.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g kiełb.krak. 50g pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczm. 300ml śmietana, pszenica,seler,gorzyczka Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, pszenica Ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g gorzyczka,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko kawa z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2101,4 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 65 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 294,69 W TYM CUKRY (g) 63,99 BŁONNIK (g) 30,99 SÓL (g) 4,26
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek homogeniz. (150g) mleko		
27.11.23r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drob. 50gsoja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons i cebuli 100g gorzyczka Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2180,6 BIAŁKO (g) 76,5 TŁUSZCZE (g) 57,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 351,47 W TYM CUKRY (g) 129,5 BŁONNIK (g) 26,06 SÓL (g) 6,31
	II śniadanie: jogurt owocowy mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g pszenica, soja,gluten szpinak 10g		

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
18.11.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos (50g) pszenica, jaja, śmietana</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>śmietana, pszenica</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,2 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 65 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 323,58 W TYM CUKRY (g) 83,97 BŁONNIK (g) 21,71 SÓL (g) 3,93
	II śniadanie: serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połud.sopoc. 30g <small>pszenica</small> rukola 10g		
19.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>Soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler, gorczyca, pszenica</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g <small>mleko</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2191,2 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 72,2 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 292,14 W TYM CUKRY (g) 66,93 BŁONNIK (g) 22,25 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek naturalny (100g) <small>mleko</small>		
20.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Masło 15g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>pszenica, seler, gorczyca, mleko, soja,</small> pierogi leniwe z masłem 200g <small>jaja, manna, pszenica,</small> surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2152,3 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 323,69 W TYM CUKRY (g) 110,62 BŁONNIK (g) 19,4 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 15g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
21.11.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g połudwica sopocka 50g <small>pszenica</small> Masło 15g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> Schab duszony 100g <small>sos koperkowy (50g) śmietana, pszenica</small> ziemniaki 50g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka warzywna 100g <small>mleko</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2179,7 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 312,88 W TYM CUKRY (g) 80,08 BŁONNIK (g) 23,95 SÓL (g) 3,92
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: bułka <small>pszenna</small> 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
22.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml <small>pszenica</small> Masło 15g twaróg 80g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> potrawka z kury 150g <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2291,7 BIAŁKO (g) 84,6 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 357,07 W TYM CUKRY (g) 88,41 BŁONNIK (g) 16,55 SÓL (g) 1,79
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> połud.sopoc. 30g <small>pszenica, soja</small> sałata zielona 10g		
23.11.23r.	Makaron na mleku 250ml <small>pszenica</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos pomidorowy 50g, jaja, pszenica, śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <small>śmietana, pszenica</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Masło 15g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2329 BIAŁKO (g) 102,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 347,03 W TYM CUKRY (g) 102,92 BŁONNIK (g) 22,88 SÓL (g) 2,96
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		
24.11.23r.	Ryż na mleku 250ml	G	Jarzynowa z makar gwiazd. 300ml <small>pszenica, seler, mleko, gorczyca</small>	G	Bułka pszenna 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2229,4 BIAŁKO (g) 78,7

	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml		ryba duszona 100g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	D	Masło 15g Serek naturalny 100g <small>mleko</small> rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml		TLUSZCZE (g) 69,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 332,45 W TYM CUKRY (g) 107,85 BŁONNIK (g) 22,03 SÓL (g) 2,16
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kielb. krak. 30g <small>soja</small> szpinak 10g		
25.11.23r.	Kasza kukurydzy. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makar. 300ml <small>śmietana, pszenica, seler, gorczyca, jaja</small> gulasz drobiowy 150g <small>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2236,3 BIAŁKO (g) 99,4 TLUSZCZE (g) 62 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 330,15 W TYM CUKRY (g) 109,73 BŁONNIK (g) 109,73 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie: maślanka owcowa 400ml <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> sałata zielona 10g		
26.11.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielb. krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</small> Filet duszony 100g sos 50g <small>jaja, śmietana, pszenica</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g <small>gorczyca, śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2143,7 BIAŁKO (g) 106,7 TLUSZCZE (g) 59 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 304,54 W TYM CUKRY (g) 72,52 BŁONNIK (g) 16,48 SÓL (g) 2,3
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek homogeniz. (150g) <small>mleko</small>		
27.11.23r.	Makar. gwiazd na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,9 BIAŁKO (g) 64,4 TLUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 10,5 WĘGLOWODANY (g) 374,68 W TYM CUKRY (g) 99,51 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 2,06
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> szpinak 10g		

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) 18.11.23r.-27.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana,pszenica,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos (50g)pszenica, jaja,śmietana Ziemniaki 250g 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 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,6 BIAŁKO (g) 94 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 280,61 W TYM CUKRY (g) 51,56 BŁONNIK (g) 33,65 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: serek homogeniz b/c 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: buł.raz. 50G pszenica,żyto masło 5g, ser żółty 30g mleko rukola 10g		
19.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g Soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko gotowane 200g kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1925,7 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 263,15 W TYM CUKRY (g) 60,1 BŁONNIK (g) 33,52 SÓL (g) 5,38
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek naturalny (100g) mleko		
20.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g pszenica,soja, papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,seler,gorczyca,mleko,soja, pierogi leniwe z masłem 200g jaja, manna,pszenica, surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,3 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 279,95 W TYM CUKRY (g) 78,84 BŁONNIK (g) 31,95 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: maślanka naturalna 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica,żyto masło 15g szynka drob. 30g soja,pszenica, seler rukola 10g		
21.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml pszenica, śmietana,gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy (50g) pszenica, śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,9 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 289,8 W TYM CUKRY (g) 66,4 BŁONNIK (g) 45,8 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: serek homogeniz b/c 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica, żyto serek natural. 10g mleko szynka drob.30g soja,pszenica,seler sałata 10g		
22.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg z papryką 80g mleko szpinak 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml pszenica, śmietana,gorczyca potrawka z kury 150g pszenica, śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana brokuł 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszтет drob. (50g) pszenica, jaja,soja ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2022,0 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 280,34 W TYM CUKRY (g) 58,44 BŁONNIK (g) 32,63 SÓL (g) 5,1
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica,żyto masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
23.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drob. 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g jaja, pszenica,śmietana kasza gryczana 150g fasolka szparagowa 250g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,2 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 19,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 296,01 WĘGLOWODANY (g) 62,12 W TYM CUKRY (g) 62,12 BŁONNIK (g) 36,27 SÓL (g) 4,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20 serek homogeniz b/c 150g mleko		
24.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makar gwiazd. 300ml pszenica,seler,mleko,gorczyca ryba duszona 100g 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 serek naturalny 100g mleko rukola 35g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2093,0 BIAŁKO (g) 85 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 277,73 W TYM CUKRY (g) 58,6 BŁONNIK (g) 31,9 SÓL (g) 3,95
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica,żyto masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		

25.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konser. 50g pszenica,soja,gluten pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa makar. 300ml śmietana,pszenica,seler,gorczyca, jaja gulasz drobiowy 150g śmietana, pszenica,seler,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1939,7 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 56,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 284,26 W TYM CUKRY (g) 66,44 BŁONNIK (g) 39,5 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica,żyto serek naturalny 10g mleko szynka drob. 30g Soja,pszenica,seler sałata zielona 10g		
26.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielabasa krakowska 50g Soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana, pszenica,kasza jęczm.,gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, pszenica Ziemniaki 250g marchewka 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1926,0 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 271,28 W TYM CUKRY (g) 50,88 BŁONNIK (g) 32,93 SÓL (g) 4,28
	II śniadanie: jogurt naturalny b/c 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek homogeniz b/c (150g) mleko		
27.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, pszenica, gorczyca udko gotowane 200g kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g mleko sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,1 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 280,04 W TYM CUKRY (g) 62,11 BŁONNIK (g) 30,75 SÓL (g) 5,32
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50gpszenica,żyto masło 5g ser zółty 30g mleko szpinak 10g		

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) 18.11.23-27.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.11.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos (50g) pszenica, jaja, śmietana</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>śmietana, pszenica</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2156,9 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 328,07 W TYM CUKRY (g) 85,98 BŁONNIK (g) 21,81 SÓL (g) 4,07
	II śniadanie: serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g <small>połęd.sopoc. 30g pszenica</small>		
19.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2107,0 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 294,06 W TYM CUKRY (g) 68,74 BŁONNIK (g) 21,82 SÓL (g) 3,12
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 150g <small>mleko</small>		
20.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>pszenica, seler, gorczyca, mleko, soja,</small> gulasz drobiowy 150g <small>pszenica, śmietana</small> ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2207,6 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 49,9 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 359,97 W TYM CUKRY (g) 96,03 BŁONNIK (g) 15,11 SÓL (g) 2,14
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna (50g) masło (5g) <small>szynka drob. (30g) soja, pszenica, seler</small>		
21.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> Schab duszony 100g <small>sos koperkowy (50g) śmietana, pszenica,</small> ziemniaki 50g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka warzywna 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2109,6 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 317,12 W TYM CUKRY (g) 81,84 BŁONNIK (g) 23,9 SÓL (g) 3,96
	II śniadanie: kefir 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka <small>pszenna</small> 50g serek naturalny 10g <small>mleko szynka drob. 30g soja, pszenica, seler</small>		
22.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml <small>pszenica</small> twaróg 80g <small>mleko</small> Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> potrawka z kury 150g <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2214,6 BIAŁKO (g) 85,3 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 360,31 W TYM CUKRY (g) 89,73 BŁONNIK (g) 16,13 SÓL (g) 1,81
	II śniadanie: jog.owocowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> <small>połęd.sopoc. 30g pszenica, soja</small> <small>sałata zielona 10g</small>		
23.11.23r.	Makaron na mleku 300ml <small>pszenica</small> Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos koperkowy 50g jaja, pszenica, śmietana</small> ryż 150g buraczki 200g <small>pszenica, śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Masło 15g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2283,7 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 360,62 W TYM CUKRY (g) 102,56 BŁONNIK (g) 18,03 SÓL (g) 2,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		
24.11.23r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g	G	Jarzynowa z makar. gwiazd. 300ml <small>pszenica, seler, mleko, gorczyca</small> ryba duszona 100g ziemniaki 250g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 100g <small>mleko</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2085,5 BIAŁKO (g) 79,2 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 23,6

	Herbata z cytryną 200ml		jarzynka na ciepło 200g śmietana kompot z jabłek 200ml			WĘGLOWODANY (g) 335,84 W TYM CUKRY (g) 109,14 BŁONNIK (g) 21,62 SÓL (g) 2,18	
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja szpinak 10g		
25.11.23r.	Kasza kukurydż. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g soja, gluten Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca gulasz drobiowy 150g śmietana, pszenica, seler, gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2257,3 BIAŁKO (g) 100 TLUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 336,14 W TYM CUKRY (g) 110,1 BŁONNIK (g) 19,83 SÓL (g) 3,23
	II śniadanie: maślanka owcowa 400ml mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g mleko szynka drob. 30g soja, pszenica, seler Sałata zielona 10g		
26.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenn kiełb. krak. 50g soja Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana, pszenica, seler, gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja, śmietana, pszenica Ziemniaki 250g marchewka 200g gorczyca, śmietana Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopočka 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,8 BIAŁKO (g) 108,3 TLUSZCZE (g) 59,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16 WĘGLOWODANY (g) 309,25 W TYM CUKRY (g) 74,47 BŁONNIK (g) 16,57 SÓL (g) 2,34
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. 150g mleko		
27.11.23r.	Makar. gwiazd na mleku 300ml Buła pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica, śmietana, gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2118,9 BIAŁKO (g) 66,1 TLUSZCZE (g) 41,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,1 WĘGLOWODANY (g) 379,01 W TYM CUKRY (g) 101,47 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 2,1
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło 5g szynka kons 30g soja, gluten szpinak 10g		

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 18.11.23r.-27.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.11.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml pszenica,jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szyn.drob. 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml pszenica,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos (50g)pszenica, jaja,śmietana Ziemniaki 250g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50gpszenica,soja,gluten Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1912,9 BIAŁKO (g) 87,6 TŁUSZCZE (g) 46 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 299,38 W TYM CUKRY (g) 57,73 BŁONNIK (g) 24,83 SÓL (g) 5,01
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt 5g połud.sopoc. 30g pszenica		
19.11.23r.	Krupnik 250ml pszenica,jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2244,8 BIAŁKO (g) 99,7 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 354,96 W TYM CUKRY (g) 59,38 BŁONNIK (g) 35,09 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		
20.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,seler,gorczyca,mleko,soja, gulasz drobiowy 150g pszenica, gorczyca ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem 2x50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2125,7 BIAŁKO (g) 80,3 TŁUSZCZE (g) 39,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 371,72 W TYM CUKRY (g) 105,29 BŁONNIK (g) 18,83 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło b/lakt (5g)szynka drob. (30g) soja,pszenica,seler		
21.11.23r.	Kasza manna na mleku b/lakt 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300mlpszenica,gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy (50g)pszenica ziemniaki 50g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50gsoja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1988,5 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 300,85 W TYM CUKRY (g) 70,87 BŁONNIK (g) 23,48 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drobiowa 30gsoja, pszenica,seler		
22.11.23r.	Pomidorowa z makar 250ml pszenica Chleb pszenno-żytni 100g twarożek ziarnisty b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlpszenica,gorczyca potrawka z kury 150gpszenica ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2064,4 BIAŁKO (g) 75,8 TŁUSZCZE (g) 50,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 337,7 W TYM CUKRY (g) 75,3 BŁONNIK (g) 24,3 SÓL (g) 6,6
	II śniadanie: sok wielowarzywny 330ml		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g połud.sopoc. 30g soja, pszenica		
23.11.23r.	Makar na mleku b/lakt 250ml pszenica Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g jaja, pszenica, kasza jęczmienna 150g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2143,3 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 330,68 W TYM CUKRY (g) 89,86 BŁONNIK (g) 27,64 SÓL (g) 5,47
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
24.11.23r.	Ryż na mleku b/lakt 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makar gwiazd. 300mlpszenica,seler,mleko,gorczyca ryba duszona100g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek ziarnisty b/lak 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1996,3 BIAŁKO (g) 73,1 TŁUSZCZE (g) 42,46 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 335,34 W TYM CUKRY (g) 106,3

	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g soja		BŁONNIK (g) 25,78 SÓL (g) 4,38
25.11.23r.	Zupa ziemniaczana 250ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g psznica,soja,gluten Herbata 200ml	G	Pomidorowa makar. 300ml pszenica,gorczyca, gulasz drobiowy 150g pszenica,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2261,0 BIAŁKO (g) 89,4 TŁUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27 WĘGLOWODANY (g) 362,04 W TYM CUKRY (g) 75,26 BŁONNIK (g) 30,05 SÓL (g) 5,39
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler		
26.11.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml jaja,pszenica Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml pszenica,kasza jęczmienna,gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja,pszenica Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,5 BIAŁKO (g) 95,4 TŁUSZCZE (g) 41,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 391,67 W TYM CUKRY (g) 79,97 BŁONNIK (g) 35,53 SÓL (g) 3,03
	II śniadanie: sok owocowy 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		
27.11.23r.	Makar gwiazd. na mleku 50ml pszenica Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa (50g)soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica, gorczyca Ryż z jabłkami 300g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1961,1 BIAŁKO (g) 54 TŁUSZCZE (g) 41 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 354,21 W TYM CUKRY (g) 84,37 BŁONNIK (g) 20,6 SÓL (g) 4,46
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt. 5g szynka kons 50g soja,pszenica		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom