

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.11.23r.	Kasza kukurydz. 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 kaszą jęczm. 300ml <small>śmietana, pszenica,gorczyca, kasza jęczmienna</small> Kluski śląskie 200g <small>pszenica,jaja</small> sos mięsny 150g <small>mleko,pszenica,gorczyca</small> surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	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 2076,8 BIAŁKO (g) 90 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,4 WĘGLOWODANY (g) 320,22 W TYM CUKRY (g) 83,54 BŁONNIK (g) 29,98 SÓL (g) 5,28
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g szyn.wieprz. 30g <small>pszenica rukola (10g)</small>		
09.11.23r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza manna na rosolo 300ml <small>seler,gorczyca</small> Potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g <small>śmietana, pszenica</small> ryż 150g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2344,55 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31 WĘGLOWODANY (g) 311,55 W TYM CUKRY (g) 79,34 BŁONNIK (g) 26,86 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko,śmietanka</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g)szynka drob. (30g) <small>soja,pszenica,seler szpinak (10g)</small>		
10.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g serek naturalny (100g) <small>mleko</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml300ml <small>śmietana, pszenica,gorczyca,</small> Ryba panierowana 100g <small>pszenica, jaja</small> Ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2433 BIAŁKO (g) 98, TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 341,05 W TYM CUKRY (g) 75,78 BŁONNIK (g) 35,66 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty <small>mleko</small> 30g sałata zielona 10g		
11.11.23r.	Płatki owsiane 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 ziemniakami 300ml <small>pszenica, jaja,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>soja,koperkowy 50g jaja, pszenica,śmietana</small> kasza gryczana 150g surówka z białej kapusty 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g serek topion. 50G <small>masło,mleko,serwatka</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,2 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 349,2 W TYM CUKRY (g) 91,71 BŁONNIK (g) 29,81 SÓL (g) 5,84
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g serek natural. 10G <small>mleko</small> kielb.krak. 30g rukola 10g		
12.11.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka z liściem wieprz. 50g <small>pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml <small>pszenica, śmietana,seler,gorczyca</small> kotlet z indyka (100g) <small>jaja,pszenica</small> ziemniaki (250g) bukiet jarzyn (200g) Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Paszтет drob. 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,9 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 75,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 278,75 W TYM CUKRY (g) 81,72 BŁONNIK (g) 24,26 SÓL (g) 6,25
	II śniadanie: maślanka naturalna (400g) <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko</small> sałata zielona 10g		
13.11.23r.	Pł. owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z jajkiem (300ml) <small>pl.owsiane,mąka żytnia,jaja,seler,pszenica,śmietana,mleko</small> łazanki z kapustą i mięsem (250g) <small>pszenica, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g <small>mleko</small> sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1972,2 BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 296,91 W TYM CUKRY (g) 85,01 BŁONNIK (g) 27,32 SÓL (g) 5,45
	II śniadanie: serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja,pszenica,gluten</small> sałata zielona 10g		
14.11.23r.	Tarte ciasto na mleku 250ml <small>pszenica, jaja</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kiełb. krakowska 50g <small>soja</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>śmietana, pszenica,gorczyca, kasza jęczmienna</small> Schab duszony 100g <small>soja koperkowy 50g</small> <small>śmietana,pszenica</small> ziemniaki (250g) sałatka z buraczków 200g <small>śmietana, pszenica, gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	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	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,3 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 337,69 W TYM CUKRY (g) 95,01 BŁONNIK (g) 30,82 SÓL (g) 4,6
	II śniadanie: jogurt naturalny 150G <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty <small>mleko</small> 30g szpinak 10g		

15.11.23r.	Kasza kukurydzyz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g pszenica, soja,gluten sałata zielona (35g) Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: kefir 200g mleko	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana,pszenica,seler,gorczycza Sos mięsny 150g śmietana, pszenica,seler,gorczycza Kasza pęczak 150g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g Kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g pszenica,soja,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2292,3 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 82 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)27,2 WĘGLOWODANY (g) 311,5 W TYM CUKRY (g) 74,68 BŁONNIK (g) 30,64 SÓL (g) 7,79
16.11.23r.	Makaron na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyto 100g Masło 15g Połędwica sopocka 30g pszenica,soja ser żółty 20g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko	G	Pomidorowa z ryżem 300ml śmietana, pszenica,seler,gorczycza Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, pszenica Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczycza,śmietana Kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: banan 150g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczycza Kawa inka z mlekiem 200ml Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata zielona 10g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2005,8 BIAŁKO (g) 71,5 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 329,78 W TYM CUKRY (g) 96,29 BŁONNIK (g) 30,75 SÓL (g) 5,11
17.11.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyto 100g Masło 15g dżem x2 (50g) jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: kefir 200g mleko	G	Pieczarkowa z makaronem (300ml) śmietana, pszenica,seler,gorczycza mielony z ryby (100g) jaja,pszenica ziemniaki (250g) surówka z kapusty kiszzonej (200g) Kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: gruszka 150g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny (100g) mleko rukola 35g Herbata 200ml Kolacja II: bułka pszen. (50g) masło (5g) ser żółty mleko (30g) szpinak 10g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,9 BIAŁKO (g) 72,1 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 333,38 W TYM CUKRY (g) 94,99 BŁONNIK (g) 28,91 SÓL (g) 5,22

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 PORCJE
08.11.23r.	Kasza 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	Krupnik 300ml <small>k. jęczmienna, pszenica, śmietana, gorczyca</small> schab duszony 100g <small>sos koperkowy śmietana, pszenica</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2179 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 316,57 W TYM CUKRY (g) 86,41 BŁONNIK (g) 21,14 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka z liściem wieprz. 30g rukola 10g		
09.11.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>pszenica, soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml <small>seler, gorczyca</small> Potrawka z kury z marchewką 200g <small>śmietana, pszenica</small> ryż 150g 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	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2301,2 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 79,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 304,94 W TYM CUKRY (g) 76,33 BŁONNIK (g) 18,8 SÓL (g) 4,03
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko, śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. (30g) <small>soja, pszenica, seler</small> szpinak (10g)		
10.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml serek naturalny 100g <small>mleko</small> Masło 15g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar. gwiaz. 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca, mleko</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 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 2247,3 BIAŁKO (g) 79 TŁUSZCZE (g) 78,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 318,16 W TYM CUKRY (g) 90,18 BŁONNIK (g) 22,99 SÓL (g) 2,47
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szyn. wieprz.. 30g <small>pszenica</small> sałata zielona 10g		
11.11.23r.	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 ziemniakami 300ml <small>pszenica, jaja, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos koperkowy 50g jaja, pszenica</small> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <small>śmietana, pszenica</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drob. 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,8 BIAŁKO (g) 94,1 TŁUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 324,32 W TYM CUKRY (g) 82,56 BŁONNIK (g) 17,1 SÓL (g) 3,18
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> kiełb. krak. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
12.11.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml <small>pszenica</small> Masło 15g Szynka z liściem wieprzowa 50g <small>pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana, gorczyca, pszenica</small> Filet duszony 100g <small>sos jaja, śmietana, pszenica</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn (200g) Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka kons. 50g <small>soja, gluten</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2239 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 316,21 W TYM CUKRY (g) 80,99 BŁONNIK (g) 24,14 SÓL (g) 4,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> połęd. sopoc. 30g <small>pszenica, soja</small> sałata zielona 10g		
13.11.23r.	Makar. gwiazd. 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	Kasza manna na rosole (300ml) <small>seler, gorczyca</small> Udło gotowane (200g) ziemniaki (250g) marchewka (200g) Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g twaróg 100g <small>mleko</small> Masło 15g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,6 BIAŁKO (g) 116,5 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 298,66 W TYM CUKRY (g) 74,1 BŁONNIK (g) 15,05 SÓL (g) 2,51
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> sałata zielona 10g		
14.11.23r.	Ryż na mleku 250ml	G	Krupnik 300ml <small>k. jęczmienna, pszenica, śmietana, gorczyca</small>	G	Bułka pszenna 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2166,5

	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>śmietana, pszenica</i> ziemniaki 250g buraczki 200g <i>śmietana, pszenica</i> kompot z jabłek 200ml	D	Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Kawa inka z mlekiem 200ml		BIAŁKO (g) 92,9 TŁUSZCZE (g) 62 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 319,16 W TYM CUKRY (g) 84,06 BŁONNIK (g) 20,04 SÓL (g) 3,17
	II śniadanie : serek homogeniz. 150G <i>mleko, śmietanka</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka wieprz. 30g <i>pszenica</i> szpinak 10g		
15.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, gluten</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</i> gulasz drobiowy 150g <i>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</i> Kasza jęczmienna 150g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód 2x25g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2426,6 BIAŁKO (g) 88,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 355,28 W TYM CUKRY (g) 74,54 BŁONNIK (g) 20,33 SÓL (g) 2,27
	II śniadanie: kefir 200ml <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g <i>mleko</i>		
16.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor b/s 100g	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>śmietana, pszenica, seler, gorczyca</i> Filet duszony 100g sos 50g <i>jaja, śmietana, pszenica</i> Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> sałatka warzywna 100g <i>mleko, gorczyca</i> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,5 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 333,5 W TYM CUKRY (g) 98,92 BŁONNIK (g) 21,76 SÓL (g) 2,66
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: Banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <i>soja, pszenica</i> . sałata zielona 35g		
17.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>pszenica, gorczyca, kasza jęczm.</i> Ryba duszona 100g <i>gorczyca, mleko</i> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g <i>mleko</i> rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2319,3 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 76 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 326,14 W TYM CUKRY (g) 98,32 BŁONNIK (g) 19,49 SÓL (g) 1,9
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło 5g szynka drob. 30g <i>soja, pszenica, seler</i> 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) 08.11.23r.-17.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna, pszenica,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy śmietana,pszenica ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 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 1982,5 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 64 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 281,67 W TYM CUKRY (g) 59,7 BŁONNIK (g) 33,27 SÓL (g) 5,63
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: buł.raz. 50G pszenica, masło 5g, szyn.wieprz. 30g mleko szpinak 10g		
09.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polęd.sopoc. 50g pszenica,soja ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana,pszenica kasza gryczana 150g brokuł 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,1 BIAŁKO (g) 114,3 TŁUSZCZE (g) 79,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 267,99 W TYM CUKRY (g) 56,47 BŁONNIK (g) 36,07 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: serek homogenizowany b/c 150g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa (50g) pszenica,żyto masło (5g)szynka drob. (30g) soja,pszenica,seler szpinak (10g)		
10.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g serek naturalny 100g mleko rukola 35g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz. 300mlpszenica,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 jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2031,6 BIAŁKO (g) 76,6 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 275,47 W TYM CUKRY (g) 57,26 BŁONNIK (g) 32,81 SÓL (g) 3,54
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
11.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica,gluten twaróg 50g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml pszenica, śmietana,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja, pszenica kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana, pszenica brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1933,7 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 286,7 W TYM CUKRY (g) 60,3 BŁONNIK (g) 39,56 SÓL (g)
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica serek natural. 10g mleko kiełb.krak.30g soja rukola 10g		
12.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka z liściem wieprz. 50g pszenica jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlpszenica, śmietana,gorczyca Filet duszony 100g sos jaja,śmietana, pszenica ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g 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 2046,5 BIAŁKO (g) 92 TŁUSZCZE (g) 67,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 284,76 W TYM CUKRY (g) 61,48 BŁONNIK (g) 35,96 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
13.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drob. 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler, gorczyca Udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 200g brukselka 100g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	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 2421,5 BIAŁKO (g) 124,3 TŁUSZCZE (g) 25,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 280,79 W TYM CUKRY (g) 57,66 BŁONNIK (g) 42,03 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: serek homogeniz b/c 150g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
14.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb. krakowska 50g soja twaróg 50g papryka czer. 100g	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna, pszenica,śmietana,gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g pszenica,śmietana kasza pęczak 50g buraczki 100g śmietana,pszenica fasolka szparagowa	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokuła z jog.nat. 150gmleko, gorczyca	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2089,7 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 65 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 295,06

	Herbata z cytryną b/c 200ml		200g kompot z jabłek b/c 200ml		Kawa inka z mlekiem b/c 200ml		W TYM CUKRY (g) 65,85 BŁONNIK (g) 39,44 SÓL (g) 4,05
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
15.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konser. 50g pszenica,soja,gluten jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana,pszenica,seler,gorczyca gulasz drobiowy 150g śmietana, pszenica,seler,gorczyca Kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana brokuł 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g pszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,3 BIAŁKO (g) 94,1 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 289,21 W TYM CUKRY (g) 62,09 BŁONNIK (g) 36,62 SÓL (g) 4,1
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		
16.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopočka 50g pszenica,soja ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml śmietana, pszenica,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, pszenica kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100gmleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1989,9 BIAŁKO (g) 95 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,4 WĘGLOWODANY (g) 287,2 W TYM CUKRY (g) 66,42 BŁONNIK (g) 46,13 SÓL (g) 4,52
	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		
17.11.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml pszenica,gorczyca,kasza jęczm. Ryba duszona 100g gorczyca,mleko Ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g kalafior 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 100g mleko rukola 35g kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2077,4 BIAŁKO (g) 80,5 TŁUSZCZE (g) 32,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,7 WĘGLOWODANY (g) 273,36 W TYM CUKRY (g) 58,97 BŁONNIK (g) 34,58 SÓL (g) 3,98
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50gpszenica,żyto masło 5g ser żółty 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) 08.11.23-17.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.11.23r.	Kasza kukuryd. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k. jęczmienna, pszenica, śmietana, gorczyca</small> schab duszony 100g <small>soja, pszenica</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2108,2 BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 320,65 W TYM CUKRY (g) 88,2 BŁONNIK (g) 21,08 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka z liściem wieprz. 30g <small>pszenica</small> rukola 10g		
09.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g polędwica sopocka 50g <small>pszenica, soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Potrawka z kury z marchewką 200g <small>pszenica, śmietana</small> ziemniaki 250g 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	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2093,8 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 295,72 W TYM CUKRY (g) 78,32 BŁONNIK (g) 20,08 SÓL (g) 3,99
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko, śmietanka</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło (5g) szynka drob. (30g) <small>soja, pszenica, seler</small> szpinak (10g)		
10.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek naturalny 100g <small>mleko</small> Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar. gwiaz. 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca, mleko</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 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 2137,7 BIAŁKO (g) 78,1 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 316,86 W TYM CUKRY (g) 89,51 BŁONNIK (g) 22,48 SÓL (g) 2,44
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szyn. wieprz. 30g <small>pszenica</small> sałata zielona 10g		
11.11.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja, gluten</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>pszenica, jaja, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g <small>soja, pszenica</small> ryż 150g buraczki 200g <small>pszenica, śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drob. 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2082,1 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 45,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 331,36 W TYM CUKRY (g) 84,47 BŁONNIK (g) 18,77 SÓL (g) 3,23
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g <small>mleko</small> kiełb. krak. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> rukola 10g		
12.11.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Szynka z liściem wieprzowa 50g <small>pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>pszenica, śmietana, gorczyca</small> Filet duszony 100g <small>jaja, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka kons. 50g <small>soja, gluten</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2119 BIAŁKO (g) 114 TŁUSZCZE (g) 47,6 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 317,95 W TYM CUKRY (g) 79,56 BŁONNIK (g) 19,05 SÓL (g) 4,23
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g serek naturalny 10g polęd. sopoc. 30g <small>pszenica, soja</small> sałata zielona 10g		
13.11.23r.	Makar. gwiazd. na mleku 300ml <small>pszenica</small> Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</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 D	Bułka pszenna 100g twaróg 100g <small>mleko</small> Masło 15g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2147,3 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 62,5 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 295,42 W TYM CUKRY (g) 73,6 BŁONNIK (g) 14,37 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: serek homogeniz 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g <small>soja, gluten</small> sałata zielona 10g		
14.11.23r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Krupnik 300ml <small>pszenica, gorczyca, kasza jęczm.</small> Schab duszony 100g <small>soja, pszenica</small> sos koperkowy 50g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2096,7 BIAŁKO (g) 94,1

	Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		śmietana, pszenica ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, pszenica kompot z jabłek 200ml		Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Kawa inka z mlekiem 200ml		TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 323,54 W TYM CUKRY (g) 85,94 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 3,2
	II śniadanie : jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka wieprz. 30g pszenica szpinak 10g		
15.11.23r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g soja, gluten Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, pszenica, seler, gorczyca gulasz drobiowy 150g śmietana, pszenica, seler, gorczyca Ryż 150g jarzynka na ciepło 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód 2x25g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2355,6 BIAŁKO (g) 65,5 TŁUSZCZE (g) 26,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 5,5 WĘGLOWODANY (g) 362,5 W TYM CUKRY (g) 76,67 BŁONNIK (g) 22,14 SÓL (g) 2,28
	II śniadanie: kefir 200ml mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		
16.11.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połędwica sopocka 50g soja, pszenica Pomidor b/s 100g	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja, śmietana Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml	G	WW.ENERGETYCZNA kcal 2137,4 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 10,5 WĘGLOWODANY (g) 333,01 W TYM CUKRY (g) 99,24 BŁONNIK (g) 21,33 SÓL (g) 2,69
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: Banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja, pszenica. sałata zielona 35g		
17.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Buła pszenna 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml pszenica, gorczyca, kasza jęczm. Ryba duszona 100g gorczyca, mleko Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g mleko rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2240,9 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 329,32 W TYM CUKRY (g) 99,7 BŁONNIK (g) 18,85 SÓL (g) 1,92
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler 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 08.11.23r.-17.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.11.23r.	Kasza kukurydza na mleku b/lakt 250ml mleko Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szyn.drob. 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna, pszenica,gorzyczca schab duszony 100g sos koperkowy pszenica ziemniaki 250g buraczki na zimno 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 2312,7 BIAŁKO (g) 95 TŁUSZCZE (g) 48,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 394,82 W TYM CUKRY (g) 94,77 BŁONNIK (g) 40,7 SÓL (g) 7,97
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt 5g szyn.z liściem wieprz. 30g pszenica		
09.11.23r.	Tarte ciasto na rosole 250ml pszenica,jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g soja Herbata 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml gorzyczca,seler Potrawka z kury z marchewką 200g pszenica ryż 150g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2093,4 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 286,13 W TYM CUKRY (g) 51,46 BŁONNIK (g) 23,36 SÓL (g) 5,81
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna (50g) masło b/lakt (5g)szynka drob. (30g) soja,pszenica,seler szpinak (10g)		
10.11.23r.	Zupa ziemniaczana 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twarożek ziarnisty b/laktozy 180g Herbata 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz. 300Mlpszenica, gorzyczca Ryba duszona 100g gorzyczca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem 2x50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1938,9 BIAŁKO (g) 79,1 TŁUSZCZE (g) 36,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 336,61 W TYM CUKRY (g) 91,58 BŁONNIK (g) 27,94 SÓL (g) 4,89
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/ lakt. 5g szyn. wieprz. 30G pszenica		
11.11.23r.	Kasza manna na mleku b/lakt 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka kons. 50g soja,gluten Herbata 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml pszenica, gorzyczca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja, pszenica kasza jęczmienna 150g buraczki 200g pszenica Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynk drobiowa 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1967,6 BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25 WĘGLOWODANY (g) 295,43 W TYM CUKRY (g) 66,5 BŁONNIK (g) 26,35 SÓL (g) 5,61
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt. 5g kielb.krak. 30gsoja		
12.11.23r.	Krupnik 250ml kasza jęczmienna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka z liściem wieprz. 50g pszenica Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml pszenica, gorzyczca Filet duszony 100g sos jaja,pszenica ziemniaki 250g bukiet jarzyn (200g) Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50gpszzenica,soja,gluten Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,9 BIAŁKO (g) 84,2 TŁUSZCZE (g) 41,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 341 W TYM CUKRY (g) 57,39 BŁONNIK (g) 32,36 SÓL (g) 4,93
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g połęd.sopoc. 30g soja, pszenica		
13.11.23r.	Pomidor. z makar 250ml pszenica Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Kasza manna na rosole (300ml) seler,gorzyczca Udko gotowane (200g) ziemniaki (250g) marchewka (200g) Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,5 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 59 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 311,14 W TYM CUKRY (g) 51,5 BŁONNIK (g) 20,91 SÓL (g) 4,75
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt 10g szyn.kons. 30g soja,gluten		
14.11.23r.	Ryż na mleku b/lakt 250ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kielb.kakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna, pszenica,gorzyczca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g pszenica ziemniaki 250g buraczki 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 2339,5 BIAŁKO (g) 95,4 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 390,14 W TYM CUKRY (g) 90,61 BŁONNIK (g) 37,22
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szyn.kons. 30g soja,gluten		

					SÓL (g) 5,29
15.11.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 30g psznica,soja,gluten jajecznicza 100g jaja Herbata 200ml	G Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,seler,gorczyca gulasz drobiowy 150g pszenica,seler,gorczyca Kasza jęczmienna 150g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G W .ENERGETYCZNA kcal 2217,4 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g)358,21 W TYM CUKRY (g) 79,42 BŁONNIK (g) 30,35 SÓL (g) 4,8	
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g	Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler		
16.11.23r.	Tarte ciasto na rosolu 250ml jaja,pszenica Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G Pomidorowa z ryżem 300ml pszenica,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos 50g jaja,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 kcal 1915,4 BIAŁKO (g) 84,7 TŁUSZCZE (g) 41,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 311,9 W TYM CUKRY (g) 74,12 BŁONNIK (g) 24,09 SÓL (g) 6,08	
	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		
17.11.23r.	Płatki ryżowe na mleku 50ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 (50g) Herbata 200ml	G Krupnik 300ml pszenica,gorczyca,kasza jęczm. Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek ziarnisty b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G W .ENERGETYCZNA kcal 2362,4 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 52,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 382,57 W TYM CUKRY (g) 87,12 BŁONNIK (g) 33,38 SÓL (g) 5,28	
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g mleko	Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt. 5g połęd. sopoc. 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