

DIETA PODSTAWOWA (1) 08.12.23r.-17.12.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g pasta jajeczna (100g) <small>mleko</small> rukola (35g) Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml <small>seler,soja,gorczyca,pszenica</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g serek naturalny 100g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2504,9 BIAŁKO (g) 107,6 TŁUSZCZE (g) 90,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 335,31 W TYM CUKRY (g) 74,78 BŁONNIK (g) 41,7 SÓL (g) 5,36
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko</small> sałata zielona (10g)		
09.12.23r.	Tarte ciasto na mleku 250ml <small>m.pszenna,jaja</small> Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> kasza jęczmienna 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g paszтет drobiowy 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2301,2 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 347,09 W TYM CUKRY (g) 98,07 BŁONNIK (g) 29,07 SÓL (g) 8,17
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g polęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 10g		
10.12.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Udko pieczone 200g Ryż 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g <small>śmietana,gorczyca,żółtko</small> Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebulia 100g herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2314,7 BIAŁKO (g) 97 TŁUSZCZE (g) 87,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 297,09 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 24,93 SÓL (g) 5,13
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homog b/c 150g <small>mleko</small>		
11.12.23r.	Płatki owsiane mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziemniakami (350ml) <small>gorczyca,seler,mleko</small> pierogi leniwe z masłem (200g) <small>twaróg,jaja,m.pszenna,k.manna</small> surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2259,0 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 75,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 309,85 W TYM CUKRY (g) 100,95 BŁONNIK (g) 26,58 SÓL (g) 6,6
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> rukola 10g		
12.12.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos pieczarkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca,mleko</small> kasza gryczana 150g sałatka z buraczków 200g <small>gorczyca, śmietana,żółtko</small> 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 <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,7 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 75,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 272,31 W TYM CUKRY (g) 79,61 BŁONNIK (g) 21,19 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko</small> szpinak 10g		

13.12.23r.	Makaron gwiaz. na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twaróg 50g mleko miód 25g jabłko gotowane 10g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna, seler,śmietana, gorczyca zapiekanka ziem. z kielb i jajkiem 300g soja,pszenna,śmietana,mleko surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto kielbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko Masło 15g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2062,7 BIAŁKO (g) 75,4 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14 WĘGLOWODANY (g) 341,57 W TYM CUKRY (g)108,87 BŁONNIK (g) 33,75 SÓL (g) 5,51
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pasta warzywna 50g wafle ryżowe 20g		
14.12.23r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 30g ser żółty20gmleko pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy 100g, sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,gorczyca,mleko,śmietana kasza peczak 150g surówka z białej kapusty 200g żółtko,śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2063,4 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 315,96 W TYM CUKRY (g) 99,38 BŁONNIK (g) 30,72 SÓL (g) 5,63
	II śniadanie: serek homogeniz. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.12.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g serek naturalny 100g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca,soja mielony z ryby 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2325,0 BIAŁKO (g) 87,2 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 335,34 W TYM CUKRY (g) 76,09 BŁONNIK (g) 35,15 SÓL (g) 3,92
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko Sałata zielona 10g		
16.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g kielb.krak. 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczm. 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca,soja kotlecki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50gpszenna,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,4 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 315,59 W TYM CUKRY (g) 75,16 BŁONNIK (g) 28,89 SÓL (g) 6,32
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko Rukola 10g		
17.12.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka drob. 50gsoja,pszenna,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos 50g jaja,śmietana, m.pszenna ryż 150g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g polędwica sopocka 50gsoja,pszenna papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2206,1 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 334,04 W TYM CUKRY (g) 108,22 BŁONNIK (g) 25,36 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca ryba duszona 100g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2255,8 BIAŁKO (g) 99,7 TŁUSZCZE (g) 78,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 294,05 W TYM CUKRY (g) 71,39 BŁONNIK (g) 14,47 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie: skyr owocowy b/c 140g mleko		Podwieczorek: galaretką owocową 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja sałata zielona 10g		
09.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca gulasz drobiowy 150g śmietana, m. pszenna, gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki 200g śmietana, m. pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2288,3 BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 352,56 W TYM CUKRY (g) 99,27 BŁONNIK (g) 23,75 SÓL (g) 2,69
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połędwica sopocka 30g soja, pszenica Sałata zielona 10g		
10.12.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica Masło 15g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler, gorczyca, pszenica Udka gotowane 200g Ryż 150g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,6 BIAŁKO (g) 102,8 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 313,24 W TYM CUKRY (g) 85,43 BŁONNIK (g) 19,52 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. b/c 150g mleko		
11.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja, pszenica Masło 15g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik (300ml) seler, m. pszenna, k. jęczm., śmietana pierogi leniwe z masłem (200g) jaja, k. manna, m. pszenna surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2188,1 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 320,58 W TYM CUKRY (g) 127,05 BŁONNIK (g) 16,62 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja rukola 10g		
12.12.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml pszenna bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m. pszenna, śmietana, gorczyca, seler Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m. pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 50g buraczki na zimno 00g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2202,1 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18 WĘGLOWODANY (g) 306,78 W TYM CUKRY (g) 82 BŁONNIK (g) 19,9 SÓL (g) 3,11
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd. sopoc. 30g soja, pszenica szpinak 10g		
13.12.23r.	Makar. gwiazd. na mleku 250ml pszenica Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 50g miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m. pszenna, seler, śmietana, gorczyca potrawka z kury 150g m. pszenna, śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2299,1 BIAŁKO (g) 88,7 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 357,12 W TYM CUKRY (g) 113,14 BŁONNIK (g) 19,25 SÓL (g) 2,1

	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g wafle ryżowe 20g		
14.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, m. pszenka, śmietana, gorczyca pulpet drobiowy 100g, sos pomid. 50g jaja, m. pszenka, gorczyca, mleko, śmietana kasza jęczmienna 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,0 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 326,02 W TYM CUKRY (g) 94,81 BŁONNIK (g) 25,79 SÓL (g) 3,07
	II śniadanie : serek homogeniz. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.12.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, m. pszenka, śmietana, gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2273,4 BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 78,2 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 320,21 W TYM CUKRY (g) 99,64 BŁONNIK (g) 19,89 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g mleko szynka wieprz. 30g szpinak 10g		
16.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/c 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m. pszenka, k. jęczm., śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana, m. pszenka, gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,3 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 333,73 W TYM CUKRY (g) 70,76 BŁONNIK (g) 20,12 SÓL (g) 2,41
	II śniadanie: skyr owocowy b/c 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g soja, pszenica rukola 10g		
17.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m. pszenka, śmietana, gorczyca, seler Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, pszenica ryż 150g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja, pszenica szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,0 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 297,01 W TYM CUKRY (g) 69,77 BŁONNIK (g) 19,41 SÓL (g) 3,96
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2206,8 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 348,29 W TYM CUKRY (g) 85,9 BŁONNIK (g) 17,01 SÓL (g) 2,42
	II śniadanie: skyr owocowy b/c 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretką owocową 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak 30g <small>soja</small> sałata zielona 10g		
09.12.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> ryż 150g buraczki 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2253,1 BIAŁKO (g) 92,05 TŁUSZCZE (g) 50,08 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 365,62 W TYM CUKRY (g) 100,21 BŁONNIK (g) 18,58 SÓL (g) 2,72
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połędwica sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 10g		
10.12.23r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Udka gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2152,2 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 62,06 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 306,14 W TYM CUKRY (g) 87,77 BŁONNIK (g) 21,5 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. b/c 150g <small>mleko</small>		
11.12.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana (300ml) <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana,</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2262,3 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 373,36 W TYM CUKRY (g) 130,8 BŁONNIK (g) 16,44 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> rukola 10g		
12.12.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml pszenica szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> ziemniaki 50g buraczki na zimno 00g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,4 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 312,64 W TYM CUKRY (g) 82,37 BŁONNIK (g) 19,49 SÓL (g) 3,1
	II śniadanie: skyr owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small> szpinak 10g		
13.12.23r.	Makar. gwiazd. na mleku 300ml <small>pszenica</small> Bułka pszenna 100g twaróg 50g miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> potrawka z kury 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2232,1 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 51,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 361,45 W TYM CUKRY (g) 115,1 BŁONNIK (g) 19,25 SÓL (g) 2,14
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g wafle ryżowe 20g		
14.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g, sos koperk.	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2087,0 BIAŁKO (g) 98,9

	Szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		50g jaja, m. pszena, śmietana, Ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto		TŁUSZCZE (g) 43,0 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 333,24 W TYM CUKRY (g) 89,64 BŁONNIK (g) 14,54 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie : serek homogeniz. 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.12.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 100g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, m. pszena, śmietana, gorczyca ryba duszona 100g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2204,9 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 27 WĘGLOWODANY (g) 324,62 W TYM CUKRY (g) 101,62 BŁONNIK (g) 19,97 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g mleko szynka wieprz. 30g szpinak 10g		
16.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/c 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m. pszena, śmietana, gorczyca, kasza jęczm. gulasz drobiowy 150g m. pszena, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,3 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 50,1 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 11,4 WĘGLOWODANY (g) 338,4 W TYM CUKRY (g) 72,88 BŁONNIK (g) 20,18 SÓL (g) 2,46
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g soja, pszenica rukola 10g		
17.12.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Buła pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, pszenica ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja, pszenica szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 21210,9 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 66,4 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 292,35 W TYM CUKRY (g) 70,64 BŁONNIK (g) 20,88 SÓL (g) 4,02
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

(6) 29.10.23r.-07.11.23r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g ziemniaki 250g surówka z march. z olejem 100g fasol.szparag. 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 100g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,1 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 78,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 275,98 W TYM CUKRY (g) 59,13 BŁONNIK (g) 35,53 SÓL (g) 4,08
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: buł.raz. 50g pszenica, masło 5g, ser żółty 30g mleko Sałata zielona 10g	
09.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka ogórka kisz. 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,2 BIAŁKO (g) 88 TŁUSZCZE (g) 60 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)17,4 WĘGLOWODANY (g) 290,25 W TYM CUKRY (g) 64,18 BŁONNIK (g) 29,85 SÓL (g) 6,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g polęd.sopoc. 30g pszenica,soja szpinak 10g	
10.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko pieczone 200g kasza peczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana, gorczyca brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c	W .ENERGETYCZNA kcal 2008,8 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 69,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 261,71 W TYM CUKRY (g) 67,4 BŁONNIK (g) 42,75 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: jogurt naturalny mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogenizowany b/c 150g mleko	
11.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana (300ml)seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pierogi leniwe z masłem (200g) twaróg, jaja,k.manna, m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1949,3 BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 251,14 W TYM CUKRY (g) 69,38 BŁONNIK (g) 31,08 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szyn.kons 30g soja,pszenica rukola 10g	
12.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z makaronem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Pasztet drob. (50g) pszenica, jaja,soja ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2136,1 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 77,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 272,5 W TYM CUKRY (g) 57,67 BŁONNIK (g) 29,56 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g	
13.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 50g szynka konserwowa 30g soja, pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca potrawka z kury 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g fasolka szparagowa 250g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1989,6 BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 270,66 W TYM CUKRY (g) 68,64 BŁONNIK (g) 35,66 SÓL (g) 4,98
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g	
14.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy 100g, sos pomid. 50gjaja,m.pszenna,gorczyca,mleko,śmietana kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2043,8 BIAŁKO (g) 112,2 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)19,2 WĘGLOWODANY (g) 285,9 W TYM CUKRY (g) 63,88

	II śniadanie: serek homogeniz. b/c 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: jogurt naturalny 150g mleko		BŁONNIK (g) 39,74 SÓL (g) 5,82
15.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 100g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2089,5 BIAŁKO (g) 80 TŁUSZCZE (g) 80,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 279,52 W TYM CUKRY (g) 65,29 BŁONNIK (g) 36,75 SÓL (g) 3,92
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
16.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Krupnik 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca, k.jęczmienna gulasz drobiowy 150gm.pszenna,śmietana,gorczyca, ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szpragowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica, jaja,soja ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2033,8 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 287,13 W TYM CUKRY (g) 61,32 BŁONNIK (g) 37,31 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko rukola 10g		
17.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Pomidorowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca, Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana, pszenica kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopočka 100g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1988,6 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,9 WĘGLOWODANY (g) 258,45 W TYM CUKRY (g) 70,2 BŁONNIK (g) 28,01 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400gmleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek naturalny 100g mleko		

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 BEZ LAKTOZY

11/LA

08.12.23r.-17.12.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.12.23r.	Pł. jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> ryba duszona 100g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twaróg wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,9 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 298,99 W TYM CUKRY (g) 74,67 BŁONNIK (g) 18,26 SÓL (g) 6,54
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt 5g szyn.drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small>		
09.12.23r.	Tarte ciasto na rosole 300ml <small>m.pszenna, jaja</small> Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,gorczyca,</small> kasza jęczmień 150g buraczki 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,6 BIAŁKO (g) 85,2 TŁUSZCZE (g) 45,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 340,97 W TYM CUKRY (g) 79,36 BŁONNIK (g) 29,31 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g połęd.sopoc. 50g <small>pszenica,soja</small>		
10.12.23r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, pszenica</small> Udko pieczone 200g Ryż 150g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2088,9 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 310,82 W TYM CUKRY (g) 61,28 BŁONNIK (g) 26,89 SÓL (g) 5,38
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>0g</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
11.12.23r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml <small>pszenica,jaja</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana (300ml) <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2359,4 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 41,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 400,12 W TYM CUKRY (g) 91,95 BŁONNIK (g) 35,05 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak 30g <small>soja</small>		
12.12.23r.	Krupnik 300ml kasza jęczmień Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 50g buraczki na zimno 00g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2060,7 BIAŁKO (g) 69,6 TŁUSZCZE (g) 65 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 290,59 W TYM CUKRY (g) 68,91 BŁONNIK (g) 23,31 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: serek homogeniz. b/laktozy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g połęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small>		
13.12.23r.	Makar gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> potrawka z kury 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,5 BIAŁKO (g) 70 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 345,43 W TYM CUKRY (g) 93,7 BŁONNIK (g) 25,78 SÓL (g) 5,13
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.12..23r.	Kasza manna na mleku b.lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g, sos pomid. 50g <small>jaja,m.pszenna, gorczyca</small> kasza jęczmień 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szyn.drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1950,3 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 44,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 298,56

	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b.lakt 150g mleko		W TYM CUKRY (g) 67,66 BŁONNIK (g) 23,28 SÓL (g) 5,32
15.12.23r.	Kasza kukurydza na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g serek wiejski b.lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> ryba duszona 100g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <small>pszenno-żytni</small> 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1965,2 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 41,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 322,54 W TYM CUKRY (g) 98,56 BŁONNIK (g) 23,06 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/lakt 5g szynka wieprz. 30g		
16.12.23r.	Tarte ciasto na rosole 300ml <small>jaja,pszemica</small> Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca,k.jęczm, m.pszemica</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszemica,gorczyca</small> 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 2338,8 BIAŁKO (g) 108 TŁUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 374,23 W TYM CUKRY (g) 67,08 BŁONNIK (g) 39,02 SÓL (g) 5,9
	II śniadanie: serek homogenizowany b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszemica,seler</small>		
17.12.23r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb <small>pszenno-żytni</small> 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszemica,gorczyca</small> Filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja, m.pszemica</small> ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2291,8 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 53,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,8 WĘGLOWODANY (g) 353,77 W TYM CUKRY (g) 63,66 BŁONNIK (g) 22,99 SÓL (g) 6,45
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) serek wiejski b/lakt 180g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom