

DIETA PODSTAWOWA (1) 18.12.23r.-27.12.23r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml <i>pl.owsiane,m.żytnia,seler,m.pszenna,mleko,gorczyca,śmietana</i> Łazanki z kapustą i mięsem 300g <i>m.pszenna,mleko</i> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,6 BIAŁKO (g) 68,5 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 346,13 W TYM CUKRY (g) 109,49 BŁONNIK (g) 29,32 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
19.12.23r.	Kasza kukurydzy. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manna 300ml <i>seler,gorczyca</i> Potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g <i>śmietana,m.pszenna, gorczyca</i> Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebula 100g <i>gorczyca</i> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2410,8 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 343,99 W TYM CUKRY (g) 73,08 BŁONNIK (g) 27,14 SÓL (g) 6,46
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc. 30g <i>soja,pszenica</i> sałata zielona 10g		
20.12.23r.	Makaron na mleku 250ml <i>pszenica</i> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twaróg z papryką 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik (300ml) <i>seler, m.pszenna, śmietana, k.jęczm.gorczyca</i> Kluski śląskie 200g <i>jaja</i> Sos mięsny 150g m.pszenna, śmietana Surówka z czerwonej kapusty 200g <i>gorczyca</i> Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <i>soja,pszenica,seler,jaja</i> pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2349,3 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 336,05 W TYM CUKRY (g) 106,15 BŁONNIK (g) 27,12 SÓL (g) 4,1
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homog 150g <i>mleko</i>		
21.12.23r.	Płatki owsiane mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <i>seler, m.pszenna, śmietana, jaja</i> Schab panierowany 100g <i>jaja,m.pszenna,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Sałatka z buraczków 200g <i>gorczyca,śmietana</i> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g ser żółty 50g <i>mleko</i> ogórek konserwowy 100g <i>gorczyca</i> kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2366,2 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 336,66 W TYM CUKRY (g) 83,13 BŁONNIK (g) 26,64 SÓL (g) 7,11
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g <i>soja</i> rukola10g		
22.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g <i>mleko</i> szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem świd. 300ml <i>m.pszenna, seler, mleko, gorczyca</i> Ryż z jabłkami (300g) <i>mleko</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g serek naturalny 125g <i>mleko</i> papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2361,3 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 85,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 329,68 W TYM CUKRY (g) 87,53 BŁONNIK (g) 30,97 SÓL (g) 4,88
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszen 50g masło 5g ser żółty 30g <i>mleko</i> rukola 10g		

23.12.23r.	Płatki kukurydzyz. na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g kielb.krakowska 50g soja sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler, m.pszenna,śmietana, gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana,seler Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka z kiszzonego 200g Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto pasztet drobiowy 50g soja,pszenica, seler, jaja papryka czerwona 100g Masło 15g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,2 BIAŁKO (g) 89,8 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 326,73 W TYM CUKRY (g) 101,43 BŁONNIK (g) 26,65 SÓL (g) 8,61
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica, seler rukola 10g		
24.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką (300ml) seler, gorczyca,soja, pszenica, seler Ryba panierowana 100g m.pszenna, jaja,gorczyca Ziemniaki 250g Sos grecki 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g dżem x 2 (50g) Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,5 BIAŁKO (g) 76,5 TŁUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 353,45 W TYM CUKRY (g) 117,99 BŁONNIK (g) 37,07 SÓL (g) 5,37
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.12.23r.	Kasza kukurydzyz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka drob. 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2466,8 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 371,24 W TYM CUKRY (g) 123,49 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,41
	II śniadanie: herbatniki 50g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogeniz. wanil. 150g mleko		
26.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g kielb.krak. 50g pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna, seler, gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczyca,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50g soja,pszenica, seler, jaja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,4 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 295,01 W TYM CUKRY (g) 76,82 BŁONNIK (g) 25,26 SÓL (g) 5,75
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: skyr naturalny 140g mleko		
27.12.23r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka wieprz. 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler, m.pszenna, śmietana, k.jęczm.gorczyca Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana, pszenica Ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2050,8 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 311,77 W TYM CUKRY (g) 90,58 BŁONNIK (g) 28,21 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g 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
18.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca pulpet drob. 100g sos koperkowy 50g jaja, m. pszenica, śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g 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 2189,5 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 346,56 W TYM CUKRY (g) 110,78 BŁONNIK (g) 22,26 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g		
19.12.23r.	Kasza kukurydzy. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manna 300ml seler, gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana, m. pszenica, gorczyca Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2458,6 BIAŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 363,7 W TYM CUKRY (g) 95,43 BŁONNIK (g) 14,33 SÓL (g) 2,73
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połudwica sopocka 30g soja, pszenica Sałata zielona 10g		
20.12.23r.	Makaron na mleku 250ml m. pszenica bułka pszenna 100g twaróg 80 Masło 15g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik (300ml) seler, pszenica, śmietana, gorczyca, k. jęczmienna filet duszony 100g sos jaja, śmietana, pszenica ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2237,4 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 323,19 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 21,82 SÓL (g) 2,29
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. 150g mleko		
21.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g połudwica sopocka 50g soja, pszenica Masło 15g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca Schab duszony 100g sos 50g m. pszenica, śmietana Ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, m. pszenica, mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,3 BIAŁKO (g) 94 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 319,73 W TYM CUKRY (g) 85,96 BŁONNIK (g) 19,44 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja sałata zielona 10g		
22.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml pszenica bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 100g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2311,6 BIAŁKO (g) 77,4 TŁUSZCZE (g) 81,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 28 WĘGLOWODANY (g) 324,6 W TYM CUKRY (g) 87,53 BŁONNIK (g) 16,12 SÓL (g) 3,03
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połud. sopoc. 30g soja, pszenica rukola 10g		
23.12.23r.	Płatki kukurydzy. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca Gulasz drobiowy 150g m. pszenica, śmietana, seler Ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, m. pszenica, mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	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 2223,6 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 317,75 W TYM CUKRY (g) 82,18 BŁONNIK (g) 20,8 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler rukola 10g		
24.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) seler, pszenica, śmietana, gorczyca	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,6 BIAŁKO (g) 70,4

	Masło 15g serek naturalny 125g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		Ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana, gorczyca</i> Kompot z jabłek 200ml		dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>		TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 312,76 W TYM CUKRY (g) 108,13 BŁONNIK (g) 20,36 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie : sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
25.12.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, pszenica, śmietana, gorczyca</i> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>m. pszenica, śmietana</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,7 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 355,95 W TYM CUKRY (g) 113,3 BŁONNIK (g) 21,88 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: herbatniki 50g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany wanil. 150G <i>mleko</i>		
26.12.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/c 100g herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>pszenica, seler, gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2455,5 BIAŁKO (g) 136,4 TŁUSZCZE (g) 80,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 302,12 W TYM CUKRY (g) 69,49 BŁONNIK (g) 12,15 SÓL (g) 2,45
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		
27.12.23r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <i>pszenica</i> Buła pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler, pszenica, śmietana, gorczyca, k. jęczmienna</i> Filet duszony 100g sos koperkowy 50g <i>jaja, śmietana, pszenica</i> Ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2123,0 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 62 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 306,43 W TYM CUKRY (g) 88,09 BŁONNIK (g) 23,06 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

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		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.12.23r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca</small> pulpet drob. 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, jaja,śmietana</small> ryż 150g buraczki na zimno 200g 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 2160,8 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 41,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 360,9 W TYM CUKRY (g) 111,52 BŁONNIK (g) 17,56 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g		
19.12.23r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manna 300ml <small>seler,gorczyca</small> Potrawka z kury z marchewką 200g <small>śmietana,m.pszenna, gorczyca</small> ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2250,4 BIAŁKO (g) 89,4 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 354,32 W TYM CUKRY (g) 97,44 BŁONNIK (g) 15,6 SÓL (g) 2,65
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połudwica sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 10g		
20.12.23r.	Makaron na mleku 300ml bułka pszenna 100g twaróg 80 rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik (300ml) <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca, kasza jęczm.</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana, pszenica</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,1 BIAŁKO (g) 106,6 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 322,37 W TYM CUKRY (g) 99,21 BŁONNIK (g) 15,9 SÓL (g) 2,06
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. 150g <small>mleko</small>		
21.12.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, śmietana</small> Ziemniaki 250g buraczki 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 2102,6 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 324,3 W TYM CUKRY (g) 87,91 BŁONNIK (g) 19,53 SÓL (g) 2,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> sałata zielona 10g		
22.12.23r.	Pł. jęczmienne na mleku 300ml bułka pszenna 100g miód x2 jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2331,8 BIAŁKO (g) 68,6 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 379,16 W TYM CUKRY (g) 102,45 BŁONNIK (g) 18,5 SÓL (g) 2,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small> rukola 10g		
23.12.23r.	Płatki kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca</small> Gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana,seler</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	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 2156,8 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 322,57 W TYM CUKRY (g) 84,38 BŁONNIK (g) 21,04 SÓL (g) 4,03
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> rukola 10g		
24.12.23r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) <small>seler,pszenica,śmietana,gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small>	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2049,1 BIAŁKO (g) 71,9

	serek naturalny 125g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana, gorczyca</i> Kompot z jabłek 200ml		dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>		TLUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 27 WĘGLOWODANY (g) 317,38 W TYM CUKRY (g) 110,25 BŁONNIK (g) 20,43 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie : sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
25.12.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, pszenica, śmietana, gorczyca</i> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>m. pszenica, śmietana</i> ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2353,5 BIAŁKO (g) 93,2 TLUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 370,37 W TYM CUKRY (g) 114,05 BŁONNIK (g) 17,35 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie: herbatniki 50g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany wanil. 150g <i>mleko</i>		
26.12.23r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/c 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <i>seler, gorczyca</i> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2002,9 BIAŁKO (g) 93,4 TLUSZCZE (g) 46,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 11,5 WĘGLOWODANY (g) 310,38 W TYM CUKRY (g) 73,22 BŁONNIK (g) 15,37 SÓL (g) 1,99
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		
27.12.23r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml <i>m. pszenica</i> Buła pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler, pszenica, śmietana, gorczyca, kasza jęczm.</i> Filet duszony 100g sos koperkowy 50g <i>jaja, śmietana, pszenica</i> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> szpinak 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2002,8 BIAŁKO (g) 96,5 TLUSZCZE (g) 46,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 307,68 W TYM CUKRY (g) 86,41 BŁONNIK (g) 17,74 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 18.12.23r.-27.12.23r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,pszenica,śmietana,gorczyca pulpet drob. 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, jaja,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,28 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 285,06 W TYM CUKRY (g) 61,12 BŁONNIK (g) 38,48 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: kefir 200g mleko	
19.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z kaszą manna 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200gśmietana,m.pszenna, gorczyca kasza peczak 150g brokuł 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 200ml	W .ENERGETYCZNA kcal 2114,7 BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 273,29 W TYM CUKRY (g) 65,94 BŁONNIK (g) 38,74 SÓL (g) 5,54
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g połud.sopoc. 30g pszenica,soja sałata zielona 10g	
20.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g twaróg z papryką 80g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300mlseler,pszenica,śmietana,gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g, sos koperkowy 50g jaja,śmietana, pszenica ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 20g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,seler, jaja pomidor 100g gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1973,3 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 261,83 W TYM CUKRY (g) 62,55 BŁONNIK (g) 33,36 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogenizowany b/c 150g mleko	
21.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makaronem 300mlseler,pszenica,śmietana,gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50gm.pszenna, śmietana kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana, m.pszenna, mleko brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja szynka konserwowa 50g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2228,5 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 64 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 319,07 W TYM CUKRY (g) 60,8 BŁONNIK (g) 30,58 SÓL (g) 6,17
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja sałata zielona 10g	
22.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko szpinak 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,pszenica,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 200g brokuł 100g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 100g papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2243,5 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 86,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 295,36 W TYM CUKRY (g) 61,83 BŁONNIK (g) 34,19 SÓL (g) 4,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko rukola 10g	
23.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300mlseler,pszenica,śmietana,gorczyca Gulasz drobiowy 150gm.pszenna,śmietana,seler Ziemniaki 250g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kalafior 100g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,seler,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1930,9 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,8 WĘGLOWODANY (g) 270,8 W TYM CUKRY (g) 63,23 BŁONNIK (g) 30 SÓL (g) 7,46
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler rukola 10g	
24.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g pomidor 100g	Jarzynowa z makaronem (300ml)m.pszenna,śmietana,seler Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana fasol.szparag. 200g	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 100g ogórek konserwowy 100g gorczyca	W .ENERGETYCZNA kcal 1908,9 BIAŁKO (g) 77 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9

	Herbata z cytryną b/c 200ml		Kompot z jabłek 200ml		Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		WĘGLOWODANY (g) 260,1 W TYM CUKRY (g) 69,93 BŁONNIK (g) 5,45 SÓL (g) 5,45
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: jogurt naturalny 150g mleko		
25.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m. pszenica, śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jabko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1996,3 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 298,96 W TYM CUKRY (g) 76,56 BŁONNIK (g) 44,53 SÓL (g) 7 3,62
	II śniadanie: jabłko 150g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kefir 200g mleko		
26.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Rosół z makaronem 300ml seler, gorczyca, m. pszenica Udko gotowane 200g kasza pęczak 150g marchewka 100g brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica, jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1968,5 BIAŁKO (g) 107,6 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 261,59 W TYM CUKRY (g) 61,67 BŁONNIK (g) 34,52 SÓL (g) 6,79
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: skyr naturalny 140g mleko		
27.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Krupnik 300ml seler, pszenica, śmietana, gorczyca, k. jęczmienna Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, pszenica Ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1963,8 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 280,5 W TYM CUKRY (g) 72,64 BŁONNIK (g) 34,85 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
18.12.23r.	Pl. jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, gorczyca pulpet drob. 100g sos koperkowy 50g jaja, m. pszena kasza jęczmień 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2120,8 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 312,76 W TYM CUKRY (g) 88,18 BŁONNIK (g) 26,88 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: jogurt owocowy b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
19.12.23r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełb. krak. 50g soja Herbata 200ml	G	Rosół z kaszą manna 300ml seler, gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g m. pszena, gorczyca Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2105,5 BIAŁKO (g) 82 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 332,41 W TYM CUKRY (g) 62,03 BŁONNIK (g) 18,65 SÓL (g) 6,16
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g połęd. sopoc. 50g pszenica, soja		
20.12.23r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml pszenica Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g serek wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler, pszenica, gorczyca, k. jęczmień filet duszony 100g sos koper. 50g jaja, pszenica ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,5 BIAŁKO (g) 111,9 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 313,44 W TYM CUKRY (g) 89,7 BŁONNIK (g) 20,97 SÓL (g) 5,45
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.12.23r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml pszenica, jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g soja, pszenica Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, pszenica, gorczyca Schab duszony 100g sos 50g seler, pszenica, gorczyca Ziemniaki 250g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x 2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,4 BIAŁKO (g) 80,8 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 321,56 W TYM CUKRY (g) 88,27 BŁONNIK (g) 23,41 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb. krak 30g soja		
22.12.23r.	Platki jęczmień na mleku b/lakt 300ml kasza jęczmień Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g mleko Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, gorczyca Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g serek wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2072,4 BIAŁKO (g) 78 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 318,45 W TYM CUKRY (g) 81,78 BŁONNIK (g) 19,67 SÓL (g) 4,99
	II śniadanie: jogurt owocowy b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g połęd. sopoc. 30g soja, pszenica		
23.12.23r.	Platki kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, pszenica, gorczyca Gulasz drobiowy 150g m. pszena, seler Ziemniaki 250g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja, pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1964,3 BIAŁKO (g) 81 TŁUSZCZE (g) 50 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 310,09 W TYM CUKRY (g) 77,7 BŁONNIK (g) 25,5 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: jogurt naturalny b/laktozy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler		
24.12.23r.	Platki ryżowe na mleku b.lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g serek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem (300ml) seler, pszenica, gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1928,2 BIAŁKO (g) 81 TŁUSZCZE (g) 44 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 316,38 W TYM CUKRY (g) 96,58 BŁONNIK (g) 29,12 SÓL (g) 6,39
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja: serek homogenizowany b.lakt 150g mleko		

25.12.23r.	Tarte ciasto na rosolu 300ml m.pszenna, jaja Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g synka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, pszenica, gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g seler, pszenica, gorczyca Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja, pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,2 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 54,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24 WĘGLOWODANY (g) 336,55 W TYM CUKRY (g) 85,89 BŁONNIK (g) 26,41 SÓL (g) 5,3
	II śniadanie: herbatniki 50g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: jogurt owocowy b/lakt 150g mleko		
26.12.23r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler, gorczyca, m.pszenna Udka gotowane 200g Ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2046,0 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 311,6 W TYM CUKRY (g) 61,78 BŁONNIK (g) 19,68 SÓL (g) 4,3
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
27.12.23r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler, pszenica, gorczyca, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, pszenica Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jabko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2272,9 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 44,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 391,39 W TYM CUKRY (g) 77,17 BŁONNIK (g) 40,15 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt owocowy b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom