

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.12.23r.	Płatki jęczmienne na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grochówka z makaronem świder. 300ml m.pszenna,seler,mleko,gorczyca Kotlet mielony 100g.jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g m.pszenna,mleko Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca <b>Kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2175,5 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 339,8 W TYM CUKRY (g) 95,98 BŁONNIK (g) 35,19 SÓL (g) 5,84
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g mleko		
29.12.23r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem nitki 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca <b>ryba</b> duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g <b>serek</b> naturalny 125g rukola 35g <b>kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,3 BIAŁKO (g) 68,2 TŁUSZCZE (g) 72,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,7 WĘGLOWODANY (g) 324,59 W TYM CUKRY (g) 99,24 BŁONNIK (g) 33,07 SÓL (g) 3,78
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
30.12.23r.	Płatki kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja, m.pszenna pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z <b>kaszą jęczmienną</b> 300ml seler,m.pszenna,śmietana, gorczyca Kotleciki z <b>jaj</b> 100g m.pszenna ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 20ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g <b>kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,4 BIAŁKO (g) 75,1 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 335,75 W TYM CUKRY (g) 85,26 BŁONNIK (g) 29,5 SÓL (g) 6,43
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kielb.krak. 30g soja rukola 10g		
31.12.23r.	Tarte ciasto <b>mleku</b> 250ml m.pszenna,jaja Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50gsoja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Brukselkowa z ziemniakami 300ml m.pszenna,śmietana,seler pulpet drobiowy w sosie pomid. 150g jaja,m.pszenna, gorczyca,mleko, śmietana <b>kasza pęczak</b> 150g sałatka z buraczków 200g gorczyca,żółtko,śmietana kompot 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2255,7 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 334,91 W TYM CUKRY (g) 96,33 BŁONNIK (g) 36,88 SÓL (g) 6,45
	II śniadanie: serek homogeniz. 150G mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
01.01.24r.	Kasza kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g żółtko,gorczyca,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g pszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g <b>Kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,9 BIAŁKO (g) 83,5 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 315,73 W TYM CUKRY (g) 87,27 BŁONNIK (g) 24,43 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna,soja		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g mleko		

02.01.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 250ml pszenica Chleb <b>pszen-żyłt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa soja,seler,m.pszenna papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kieł. i ziemniakami 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g jaja,k.manna,m.pszenna, twaróg surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto szynka konserwowa 50g soja, m.pszenna sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca <b>Masło</b> 15g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,2 BIAŁKO (g) 104 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 283,78 W TYM CUKRY (g) 87,18 BŁONNIK (g) 30,15 SÓL (g) 5,91
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
03.01.24r.	<b>Platki jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml pszenica Chleb <b>pszen-żyłt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> z papryką 80g śmietana szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml m.pszenna, seler,śmietana,gorczyca Zapiekanka ziemniaczana z kiełb. i <b>jajkiem</b> 300g m.pszenna,soja, mleko,śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g konserwa <b>rybna</b> 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,7 BIAŁKO (g) 75,9 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 11,8 WĘGLOWODANY (g) 307,08 W TYM CUKRY (g) 85,43 BŁONNIK (g) 29,24 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons. 30gsoja, m.pszenna sałata zielona 10g		
04.01.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyłt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana, gorczyca Schab duszony 100g, sos pieczarkowy 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca,mleko kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g paszтет drobiowy 50gpszenna,jaja, soja papryka czerwona 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2257,8 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 320,01 W TYM CUKRY (g) 98,29 BŁONNIK (g) 24,81 SÓL (g) 4,79
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz. 150g		
05.01.23r.	Platki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml pszenica Chleb <b>pszen-żyłt</b> 100g <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300ml seler,gorczyca <b>Ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca,seler, ziemniaki 250g sos grecki 200g gorczyca,seler Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>serek</b> naturalny 100g pomidor 100g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2325,8 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 334,32 W TYM CUKRY (g) 77,11 BŁONNIK (g) 35,4 SÓL (g) 5,3
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
06.01.24r.	Platki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyłt</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drob. 50gsoja,pszenna,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca, jaja ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g polędwica sopocka 50gsoja,pszenna papryka czerwona 100g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,8 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 47,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 313,8 W TYM CUKRY (g) 98,37 BŁONNIK (g) 31,04 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g 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
28.12.23r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <sub>soja,pszenica</sub> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna,śmietana,mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata zielona 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2112,7 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 321,51 W TYM CUKRY (g) 97,25 BŁONNIK (g) 20,21 SÓL (g) 3,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek : banan 150g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
29.12.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem nitki 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>serek</b> naturalny 125g rukola 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2269,5 BIAŁKO (g) 80,1 TŁUSZCZE (g) 75,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 325,99 W TYM CUKRY (g) 105,35 BŁONNIK (g) 15,81 SÓL (g) 2,29
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połędwica sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 10g		
30.12.23r.	Płatki kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> <b>Masło</b> 15g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <sub>k.jęczmień,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</sub> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna, śmietana,seler</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 20ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g miód x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2253,0 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 59,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 349,22 W TYM CUKRY (g) 80,35 BŁONNIK (g) 23,18 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> rukola 10g		
31.12.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g <sub>soja,pszenica</sub> <b>Masło</b> 15g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy w sosie pomid. 150g <sub>jaja,m.pszenna,gorczyca,mleko, śmietana</sub> <b>kasza jęczmień</b> 150g buraczki 200g <sub>m.pszenna,śmietana,mleko</sub> kompot 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2349,1 BIAŁKO (g) 102,4 TŁUSZCZE (g) 70,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 339,69 W TYM CUKRY (g) 89,93 BŁONNIK (g) 27,48 SÓL (g) 3,23
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
01.01.24r.	Kasza kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml <b>pszenica</b> bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełasa krakowska 50g <sub>soja</sub> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, pszenica</small> Udki gotowane 200g Ryż 150g jarzynka na ciepło 200g <sub>śmietana, gorczyca, mleko</sub> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2200,7 BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZE (g) 13,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 326,44 WĘGLOWODANY (g) 99,04 W TYM CUKRY (g) 12,03 BŁONNIK (g) 12,03 SÓL (g) 1,99
	II śniadanie: herbatniki 50g		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
02.01.23r.	Makar. gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml <small>pszenica</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <sub>soja,pszenica,seler</sub> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <sub>k.jęczmień,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</sub> pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja</small> surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200g	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2007,9 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 273,09 W TYM CUKRY (g) 76,6 BŁONNIK (g) 19,62 SÓL (g) 3,46
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połęd.sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 10g		
03.01.23r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <sub>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</sub>	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,3

	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g <small>śmietana</small> szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml		potrawka z kury 150g <small>m.pszenna,śmietana,mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml		<b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>		BIĄŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 320,6 W TYM CUKRY (g) 82,85 BŁONNIK (g) 23,71 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie : jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons 30g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 10g		
04.01.23r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> Schab duszony 100g, sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> <b>kasza jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2235,8 BIĄŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 326,1 W TYM CUKRY (g) 110,78 BŁONNIK (g) 22,91 SÓL (g) 1,9
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> wafle ryżowe 20g		
05.01.23r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g <small>mleko</small> rukola 35g herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>serek</b> naturalny 100g pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,4 BIĄŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 299,6 W TYM CUKRY (g) 77,65 BŁONNIK (g) 19,07 SÓL (g) 2,72
	II śniadanie: skyr owocowy b/c 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kieł.krak. 30g <small>soja</small> szpinak 10g		
06.01.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Buła <b>pszenna</b> 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.jęczmienna,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> filet duszony 100g sos koperk .50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca, jaja</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,1 BIĄŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 303,98 W TYM CUKRY (g) 92,06 BŁONNIK (g) 21,51 SÓL (g) 3,59
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		

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
28.12.23r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja, m. pszenna, gorczyca, śmietana</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m. pszenna, śmietna, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata zielona 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,9 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 41,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 326,18 W TYM CUKRY (g) 99,23 BŁONNIK (g) 20,56 SÓL (g) 3,77
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
29.12.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>serek</b> naturalny 125g rukola 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2089,9 BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 331,87 W TYM CUKRY (g) 105,69 BŁONNIK (g) 15,41 SÓL (g) 2,32
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połędwica sopocka 30g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 10g		
30.12.23r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k. jęczmienna, seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m. pszenna, gorczyca, mleko, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 20ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g miód x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,9 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 49 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 348,89 W TYM CUKRY (g) 77,37 BŁONNIK (g) 17,6 SÓL (g) 3,08
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kiełb. krak. 30g <small>soja</small> rukola 10g		
31.12.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 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 w sosie koperk. 150g <small>jaja, m. pszenna, gorczyca</small> Ryż 150g buraczki 200g <small>m. pszenna, śmietna, mleko</small> kompot 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g <small>śmietana</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2303,2 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 58,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 353,52 W TYM CUKRY (g) 89,56 BŁONNIK (g) 22,72 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: mus owocowy 100g wafle ryżowe 20g		
01.01.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml <b>pszenica</b> bułka <b>pszenna</b> 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2168,9 BIAŁKO (g) 86,7 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 333,01 W TYM CUKRY (g) 110,1 BŁONNIK (g) 19,3 SÓL (g) 2,32
	II śniadanie: herbatniki 50g <small>m. pszenica</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
02.01.23r.	Makar. gwiazd. na <b>mleku</b> 300ml <small>pszenica</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k. jęczmienna, seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m. pszenna, gorczyca, mleko, śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2079,7 BIAŁKO (g) 107,6 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 305,04 W TYM CUKRY (g) 71,54 BŁONNIK (g) 21,05 SÓL (g) 3,46
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połęd. sopoc. 30g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 10g		
03.01.23r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, m. pszenna, śmietana, gorczyca</small>	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2072,2

	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 80g <small>śmietana</small> szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml		potrawka z kury 150g <small>m.pszenna, śmietana, mleko, gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		<b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>		BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 320,12 W TYM CUKRY (g) 79,65 BŁONNIK (g) 18,23 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie : jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons 30g <small>soja, pszenica</small> sałata zielona 10g		
04.01.23r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler, m.pszenna, gorczyca, śmietana</small> Schab duszony 100g, sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, śmietana, gorczyca</small> ziemniaki 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2205,7 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 56,7 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 340,52 W TYM CUKRY (g) 111,54 BŁONNIK (g) 18,38 SÓL (g) 1,89
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> wafle ryżowe 20g		
05.01.23r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g miód x2 50g jabłko gotowane 150g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 100g pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,2 BIAŁKO (g) 87,2 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 24 WĘGLOWODANY (g) 348,93 W TYM CUKRY (g) 90,66 BŁONNIK (g) 20,9 SÓL (g) 2,37
	II śniadanie: skyr owocowy b/c 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: <b>galaretka</b> owocowa 175g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kiełb. krak. 30g soja szpinak 10g		
06.01.23r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Buła <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>jęczmień, seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna, śmietana, gorczyca, jaja</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> sałata zielona 35g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2006,3 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 305,48 W TYM CUKRY (g) 90,38 BŁONNIK (g) 16,28 SÓL (g) 3,4
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: <b>kaszka manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		

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) 28.12.23r.-06.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD		KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,gorczyca, śmietana kasza gryczana 150g buraczki 100g m.pszenna,śmietna,mleko brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kielbasa krakowska 50g soja Sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,1 BIAŁKO (g) 119,5 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 271,08 W TYM CUKRY (g) 63,59 BŁONNIK (g) 35,7 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek : jabłko 150g		Kolacja II: serek homog. b/lakt 150g mleko	
29.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z makaronem nitki 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca,mleko ziemniaki 250g surówka z marchewki 100g śmietana kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Serek</b> naturalny 125g mleko Rukola 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1976,4 BIAŁKO (g) 74,4 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 259,79 W TYM CUKRY (g) 60,11 BŁONNIK (g) 33,55 SÓL (g) 3,87
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: gruszka 150 g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
30.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>twaróg</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300mlk.jęczmienna,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca gulasz drobiowy 150gm.pszenna, gorczyca,mleko, śmietan kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasol.szparag. 200g kompot z jabłek 20ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica, żyto</b> <b>Masło</b> 15g Szynka drob. 50gsoja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1913,9 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,3 WĘGLOWODANY (g) 275,39 W TYM CUKRY (g) 59,24 BŁONNIK (g) 35,64 SÓL (g) 4,49
	II śniadanie: jogurt naturalny mleko	Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja rukola 10g	
31.12.23r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy w sosie pomid. 150gjaja,m.pszenna, gorczyca,mleko, śmietana <b>kasza pęczak</b> 150g buraczki 100g m.pszenna,śmietna,mleko brokuł 200g kompot 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata b/c 200ml	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,9 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 291,58 W TYM CUKRY (g) 65,62 BŁONNIK (g) 40,96 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: serek homog b/c 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
01.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z makaronem 300ml <b>seler,gorczyca, pszenica</b> Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana, mleko brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g pszenica, jaja,soja papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1977,9 BIAŁKO (g) 93,1 TŁUSZCZE (g) 66 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 271,92 W TYM CUKRY (g) 71,09 BŁONNIK (g) 38,37 SÓL (g) 4,29
	II śniadanie: jabłko 150g	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: jogurt naturalny 150g mleko	
02.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Szynka drob.</b> 50g soja,pszenica,seler <b>Jajko</b> 50g Papryka czerwona100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300mlk.jęczmienna,seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1964, 4 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 244,91 W TYM CUKRY (g) 69,35 BŁONNIK (g) 32,04 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
03.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> z papr. 80g śmietana kielbasa krakowska 30g soja	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca potrawka z kury 150g m.pszenna,śmietana,mleko,gorczyca kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g śmietana brokuł 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Konserwa <b>rybna</b> 80g Ogórek kons. 100g gorczyca	W .ENERGETYCZNA kcal 1923,8 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,6

	szpinak 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		kompot z jabłek 200ml		Herbata b/c 200ml		WĘGLOWODANY (g) 271,16 W TYM CUKRY (g) 61,7 BŁONNIK (g) 30,73 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g szynka kons. 30g soja, pszenica sałata zielona 10g		
04.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprz. 50g Ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Jarzynowa z makaronem 300ml seler, m. pszenica, gorczyca, śmietana Schab duszony 100g, sos koperkowy 50g m. pszenica, śmietana, gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g <b>Paszet drobiowy 50g</b> pszenica, jaja, soja Papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2154,8 BIAŁKO (g) 106,6 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 278,43 W TYM CUKRY (g) 66,68 BŁONNIK (g) 34,06 SÓL (g) 4,74
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g serek homogeniz b/c 150g mleko		
05.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		Pomidorowa z ryżem 300ml m. pszenica, śmietana, seler, gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g <b>Serek</b> naturalny 100g Pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2138,6 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 75,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 286,41 W TYM CUKRY (g) 53,31 BŁONNIK (g) 33,21 SÓL (g) 4,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz 50g pszenica <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
06.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Krupnik 300ml k. jęczmienna, seler, m. pszenica, śmietana, gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g m. pszenica, śmietana, gorczyca, jaja ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g połudwica sopočka 100g soja, pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień, żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1977,9 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 271,18 W TYM CUKRY (g) 77,04 BŁONNIK (g) 35,22 SÓL (g) 6,54
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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
28.12.23r.	Pl. <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,m.pszenna,gorczyca</i> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <i>jaja,m.pszenna,gorczyca</i> Ziemniaki 250g buraczki 200g <i>m.pszenna</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>Jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2097,7 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 301,03 W TYM CUKRY (g) 87,26 BŁONNIK (g) 23,57 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: sok warzywny 330ml		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		
29.12.23r.	<b>Kasza manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem nitki 300ml <i>m.pszenna,seler,gorczyca</i> ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>Twarożek</b> wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2062,0 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 43,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 335,51 W TYM CUKRY (g) 105,3 BŁONNIK (g) 19,91 SÓL (g) 5,18
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g <i>połęd.sopoc. 50gpszenica,soja</i>		
30.12.23r.	Ryż na rosole 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>k.jęczmienna,seler,m.pszenna,gorczyca</i> gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna, śmietana,seler</i> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 20ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2046,2 BIAŁKO (g) 83 TŁUSZCZE (g) 50,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 327,49 W TYM CUKRY (g) 61,96 BŁONNIK (g) 25,6 SÓL (g) 4,72
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g <i>kiełb.krak. 50g soja</i>		
31.12.23r.	Tarte ciasto na rosole 300ml <i>pszenica,jaja</i> Chleb pszenno-żytni 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>m.pszenna,seler,gorczyca</i> pulpet drobiowy w sosie pomid. 150g <i>jaja,m.pszenna,gorczyca,mleko, śmietana</i> <b>kasza jęczmienna</b> 150g buraczki 200g <i>m.pszenna</i> kompot 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>twarożek</b> wiejski b/lakt 180g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,0 BIAŁKO (g) 111,4 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 328,67 W TYM CUKRY (g) 68,38 BŁONNIK (g) 33,26 SÓL (g) 6,72
	II śniadanie: serek homogeniz. b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
01.01.24r.	<b>Kasza manna</b> na rosole 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca, pszenica</i> Udko gotowane 200g Ryż 150g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,4 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 322,28 W TYM CUKRY (g) 89,16 BŁONNIK (g) 23,94 SÓL (g) 4,93
	II śniadanie: herbatniki 50g <i>m.pszenna</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		
02.01.24r.	Makar gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <i>m.pszenna</i> Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>k.jęczmienna,seler,m.pszenna,gorczyca</i> Gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna, śmietana,seler</i> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200g	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,5 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 47,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 370,92 W TYM CUKRY (g) 80,7 BŁONNIK (g) 37,55 SÓL (g) 6,81
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g <i>połęd.sopoc. 30gsoja,pszenica</i>		
03.01.24r.	Płatki <b>jęczm.</b> na <b>mleku</b> b.lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>Twaróg</b> wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,m.pszenna,gorczyca</i> potrawka z kury 150g <i>m.pszenna, gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,0 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 324,23

	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g szynka kons 50g soja,pszenica		W TYM CUKRY (g) 85,0 BŁONNIK (g) 22,22 SÓL (g) 6,51
04.01.24r.	Kasza kukurydza na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300mlseler,m.pszenna,gorczyca Schab duszony 100g, sos koperkowy 50gm.pszenna, gorczyca <b>kasza jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1956,1 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 50,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 303,21 W TYM CUKRY (g) 99,82 BŁONNIK (g) 26,76 SÓL (g) 4,44
	II śniadanie: sok warzywny 330g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogeniz b/lakt 150g <b>mleko</b> wafle ryżowe 20g		
05.01.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g miód x2 (50g) Jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>Twaróg</b> wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,5 BIAŁKO (g) 90,0 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 356,03 W TYM CUKRY (g) 92,09 BŁONNIK (g) 27,82 SÓL (g) 5,56
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/laktozy 5g kiełb.kak. 30g soja		
06.01.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300mlk.jęczmienna,seler,m.pszenna,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,gorczyca, jaja ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>Jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2166,0 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 361,15 W TYM CUKRY (g) 65,8 BŁONNIK (g) 36,22 SÓL (g) 5,62
	II śniadanie: serek homogeniz b/lakt 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom