

DIETA PODSTAWOWA (1) 07.01.24r.-16.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
07.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml <small>m,pszenna,seler,mleko,gorczyca</small> Kotlet mielony 100g <small>jaja,m,pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g <small>m,pszenna,mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2040,8 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 57 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 11,3 WĘGLOWODANY (g) 306,4 W TYM CUKRY (g) 67,79 BŁONNIK (g) 33,71 SÓL (g) 7,18
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek : jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.01.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z kielb. i jajkiem 300ml <small>m,pszenna,m,żytnia,śmietana,mleko,gorczyca</small> Makaron z serem 250g <small>m,pszenna, mleko,masło</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2129,6 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 304,72 W TYM CUKRY (g) 87,54 BŁONNIK (g) 25,01 SÓL (g) 4,9
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko rukola</small> 10g		
09.01.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 30g ser żółty 20g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m,pszenna,śmietana,gorczyca,</small> Gulasz z filet drob.w sos pomid. 150g <small>śmietana,seler,gorczyca</small> ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,3 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 334,66 W TYM CUKRY (g) 80,81 BŁONNIK (g) 25,01 SÓL (g) 6,29
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g		
10.01.24r.	Kasza kukurydziana mleku 250ml <small>m.</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twarożek z papryka czer. 80g szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem świd.300ml <small>seler,m,pszenna,mleko,gorczyca,</small> Schab duszony 100g sos pieczarkowy 50g <small>mleko,m,pszenna,śmietana</small> kopytka ziemniaczane 200g <small>jaja</small> surówka z czerwonej kapusty 200g <small>gorczyca</small> kompot 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g <small>mleko</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2249,9 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 309,99 W TYM CUKRY (g) 67,8 BŁONNIK (g) 33,41 SÓL (g) 4,66
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g humus 80g		
11.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml <small>seler,gorczyca, pszenica</small> Udko pieczone 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g <small>żółtko,gorczyca,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g Pasztet 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 2331,3 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 338,83 W TYM CUKRY (g) 116,13 BŁONNIK (g) 28,87 SÓL (g) 6,44
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g <small>mleko sałata zielona</small> 10g		

12.01.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml pszenica,jaja Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorzycza, ryba panierowana 100g m.pszenna,jaja,gorzycza ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 200g	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2424,0 BIAŁKO (g) 89,2 TŁUSZCZE (g) 90,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 328,05 W TYM CUKRY (g) 80,84 BŁONNIK (g) 29,87 SÓL (g) 5,42
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
13.01.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g połędwica sopocka 50gsoja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorzycza, sos mięsny 150g m.pszenna,śmietana,seler kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2023,2 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 60 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,3 WĘGLOWODANY (g) 293,31 W TYM CUKRY (g) 66,7 BŁONNIK (g) 29,86 SÓL (g) 8,55
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,m.pszenna,śmietana, gorzycza kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna,gorzycza,mleko ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2231,7 BIAŁKO (g) 86,2 TŁUSZCZE (g) 73,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 319,56 W TYM CUKRY (g) 95,88 BŁONNIK (g) 27,99 SÓL (g) 5,06
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
15.01.23r.	Makaron na na mleku 250ml pszenica Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml seler,śmietana,gorzycza,jaja,soja,mleko Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2218,1 BIAŁKO (g) 80,1 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 343,68 W TYM CUKRY (g) 125,78 BŁONNIK (g) 21,9 SÓL (g) 6,57
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons 30g sałata 10g		
16.01.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drob. 50gsoja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorzycza, kasza jęczm. filet duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorzycza, jaja 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 1968,3 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 41,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 318,42 W TYM CUKRY (g) 100,17 BŁONNIK (g) 31,48 SÓL (g) 4,21
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka manna 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
07.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50gsoja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,mleko,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,7 BIAŁKO (g) 100 TŁUSZCZE (g) 56 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11 WĘGLOWODANY (g) 306,7 W TYM CUKRY (g) 73,69 BŁONNIK (g) 24,59 SÓL (g) 4,32
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek : jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorczyca,k.jęczmienna Makaron z serem 250g m.pszenna, mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2153,5 BIAŁKO (g) 80,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 322,45 W TYM CUKRY (g) 103,07 BŁONNIK (g) 15,47 SÓL (g) 2,11
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja sałata zielona 10g		
09.01.24r.	Makron gwiaz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Masło 15g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorczyca Gulasz z filet drob.w sos pomid. 150g śmietana,gorczyca ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2107,6 BIAŁKO (g) 91 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 321,31 W TYM CUKRY (g) 82,63 BŁONNIK (g) 19,99 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.01.24r.	Kasza kukrydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g Masło 15g szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorczyca Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kopytka ziemniaczane 200g jaja jarzynka na ciepło 200g śmietana, mleko,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2217,7 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 295,62 W TYM CUKRY (g) 67,74 BŁONNIK (g) 20,18 SÓL (g) 2,55
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: humus 80g wafle ryżowe 20g		
11.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50gsoja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca, pszenica Udka gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2489,9 BIAŁKO (g) 98,8 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 380,37 W TYM CUKRY (g) 115,47 BŁONNIK (g) 22,29 SÓL (g) 3,43
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc. 30g soja ,pszenica sałata zielona 10g		
12.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorczyca ryba duszona 100g gorczyca,mleko ziemniaki 250g buraczki 200g mleko,śmietana, m.pszenna kompot z jabłek 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2363,8 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 84,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 318,68 W TYM CUKRY (g) 92,4 BŁONNIK (g) 17,1 SÓL (g) 2,62
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretko owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler szpinak 10g		
13.01.24r.	Płatki kukrydziane na mleku	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorczyca	G	Bułka pszenna 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,9

	250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g ^{soja, pszenica} sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		gulasz drobiowy 150g ^{m.pszenna, śmietana} kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		Masło 15g szynka konserwowa 50g ^{soja, pszenica} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}		BIĄŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 55 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 11 WĘGLOWODANY (g) 311,15 W TYM CUKRY (g) 66,54 BŁONNIK (g) 24,45 SÓL (g) 4,13
	II śniadanie : skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g ^{soja} Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml ^{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} schab duszony 100g ^{sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana, gorczyca} ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2148,0 BIĄŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 312,78 W TYM CUKRY (g) 108,37 BŁONNIK (g) 19,76 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
15.01.24r.	Makaron na mleku 250ml ^{pszenica} Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml ^{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,3 BIĄŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 365,82 W TYM CUKRY (g) 126,94 BŁONNIK (g) 16,15 SÓL (g) 2,39
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g ^{soja, pszenica} rukola 10g		
16.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g ^{soja, pszenica, seler} sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml ^{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, kasza jęczm.} filet duszony 100g ^{sos koperk. 50g m.pszenna, śmietana, gorczyca, jaja} ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g ^{soja, pszenica} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,0 BIĄŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 291,35 W TYM CUKRY (g) 80,1 BŁONNIK (g) 21,37 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g 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		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
07.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g _{soja, pszenica} pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml _{m.pszenna, seler, mleko, gorczyca} pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g _{jaja, m.pszenna, gorczyca} Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g _{soja} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2014,9 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 45,8 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 311,37 W TYM CUKRY (g) 75,68 BŁONNIK (g) 24,94 SÓL (g) 4,42
	II śniadanie: skyr owocowy 140g _{mleko}		Podwieczorek : jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.01.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g _{soja, pszenica, seler} pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml _{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, k.jęczmienna} potrawka z kury 150g _{śmietana, m.pszenna, gorczyca} ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,8 BIAŁKO (g) 83,6 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 336,14 W TYM CUKRY (g) 104,22 BŁONNIK (g) 16,75 SÓL (g) 2,36
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g _{mleko}		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g _{soja} sałata zielona 10g		
09.01.24r.	Makron gwiaz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g _{soja, pszenica} sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml _{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} Gulasz z filet drob. w sos pomid. 150g _{śmietana, gorczyca} ryż 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g _{soja, pszenica, seler} pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,8 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 48,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 332,77 W TYM CUKRY (g) 92,29 BŁONNIK (g) 19,26 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: kefir 200g _{mleko}		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g _{mleko}		
10.01.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml _{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} Schab duszony 100g sos koperkowy 50g _{m.pszenna, śmietana, gorczyca} ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g _{śmietana, mleko, 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 2111,1 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 295,28 W TYM CUKRY (g) 69,9 BŁONNIK (g) 20,9 SÓL (g) 2,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g _{mleko}		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: humus 80g wafle ryżowe 20g		
11.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g _{soja} pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml _{seler, gorczyca} Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,5 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 377,14 W TYM CUKRY (g) 112,11 BŁONNIK (g) 16,04 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc. 30g _{soja, pszenica} sałata zielona 10g		
12.01.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml _{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} ryba duszona 100g _{gorczyca, mleko} ziemniaki 250g buraczki 200g _{mleko, śmietana, m.pszenna} kompot z jabłek 200g	G	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g _{mleko} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień, żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2208,8 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 63,5 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 325,71 W TYM CUKRY (g) 93,59 BŁONNIK (g) 17,74 SÓL (g) 2,67
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g _{mleko}		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g _{soja, pszenica, seler} szpinak 10g		
13.01.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml _{seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca} gulasz drobiowy 150g _{m.pszenna, śmietana}	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,1 BIAŁKO (g) 103,9

	Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g ^{soja, pszenica} sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		szynka konserwowa 50g ^{soja, pszenica} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}		TŁUSZCZE (g) 44,8 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 315,97 W TYM CUKRY (g) 68,74 BŁONNIK (g) 24,69 SÓL (g) 4,28
	II śniadanie : skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.01.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g ^{soja} Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml ^{seler, m. pszenica, śmietana, gorczyca} schab duszony 100g sos koperkowy 50g ^{m. pszenica, śmietana, gorczyca} ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2080,4 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 317,35 W TYM CUKRY (g) 110,32 BŁONNIK (g) 19,85 SÓL (g) 2,07
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
15.01.24r.	Makaron na mleku 300ml ^{pszenica} Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml ^{seler, m. pszenica, śmietana, gorczyca} Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2191,8 BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 46,1 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 370,2 W TYM CUKRY (g) 128,9 BŁONNIK (g) 16,15 SÓL (g) 2,44
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g ^{soja, pszenica} rukola 10g		
16.01.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Buła pszenna 100g szynka drobiowa 50g ^{soja, pszenica, seler} sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml ^{seler, m. pszenica, śmietana, gorczyca, kasza jęczm.} filet duszony 100g sos koperk. 50g ^{m. pszenica, śmietana, gorczyca, jaja} ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g ^{soja, pszenica} pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml ^{jęczmień, żyto}	G	W. ENERGETYCZNA kcal 1924,3 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 41,9 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 292,89 W TYM CUKRY (g) 78,49 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 3,271
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g 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) 07.01.24r.-16.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD		KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJE
07.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,mleko,gorzycza pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jajka,m.pszenna,gorzycza Ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Sałatka z pomid. i brokuła 100g mleko,gorzycza Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1980,9 BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,3 WĘGLOWODANY (g) 294,71 W TYM CUKRY (g) 60,45 BŁONNIK (g) 39,19 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek : jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g	
08.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g Jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorzycza,k.jęczmienna Makaron z serem 250g m.pszenna, mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica, jajka,soja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1978,7 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 67,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 256,79 W TYM CUKRY (g) 53,02 BŁONNIK (g) 29,26 SÓL (g) 4,38
	II śniadanie: jogurt naturalny mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
09.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorzycza Gulasz z filet drob.w sos pomid. 150g śmietana,gorzycza kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g gorzycza herbata 200ml	W .ENERGETYCZNA kcal 2012,1 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17 WĘGLOWODANY (g) 272,56 W TYM CUKRY (g) 65,07 BŁONNIK (g) 24,52 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	
10.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twarożek z papr.czer.80g mleko szynka drob. 30g soja,pszenica,seler szpinak 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makaronem 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorzycza Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,gorzycza kasza pęczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana, mleko,gorzycza brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko, gorzycza Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,6 BIAŁKO (g) 113,4 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 277,39 W TYM CUKRY (g) 59,28 BŁONNIK (g) 44,25 SÓL (g) 4,98
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 80g	
11.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorzycza, pszenica Udko gotowane 200g kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszтет drob. 50g pszenica, jajka,soja ogórek konserwowy 100g gorzycza Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2250,2 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 81,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 286,89 W TYM CUKRY (g) 70,4 BŁONNIK (g) 32,1 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
12.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorzycza ryba duszona 100g gorzycza,mleko ziemniaki 250g fasolka szparagowa 250g kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,1 BIAŁKO (g) 78 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 267,27 W TYM CUKRY (g) 58,91 BŁONNIK (g) 32,39 SÓL (g) 3,66
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g	
13.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,śmietana, gorzycza gulasz drobiowy 150g m.pszenna, śmietana	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g	W .ENERGETYCZNA kcal 1962,9 BIAŁKO (g) 97,9

	połędwica sopocka 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 200g kalafior kompot z jabłek 200ml		szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto		TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,8 WĘGLOWODANY (g) 281,15 W TYM CUKRY (g) 51,81 BŁONNIK (g) 30,23 SÓL (g) 8,22
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m,pszenna,śmietana, gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy 50g m,pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasztecik drobiowy 50g pszenica, jaja,soja Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1973,2 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 266,02 W TYM CUKRY (g) 65,97 BŁONNIK (g) 38,22 SÓL (g) 4,19
	II śniadanie: jogurt naturalny mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogeniz b/c 150g mleko		
15.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Zupa ziemniaczana 300mlseler,m,pszenna,śmietana, gorczyca udko gotowane 200g kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 200g brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml		W .ENERGETYCZNA kcal 2277,7 BIAŁKO (g) 108,4 TŁUSZCZE (g) 76,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 306,15 W TYM CUKRY (g) 71,16 BŁONNIK (g) 33,34 SÓL (g) 6,09
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka raz 50g pszenica masło 5g szynka kons 30g soja,pszenica rukola 10g		
16.01.24r.	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		Krupnik 300ml seler,m,pszenna,śmietana,gorczyca, kasza jęczm. filet duszony 100g sos koperk. 50g m,pszenna,śmietana,gorczyca, jaja ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 100g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 1987,5 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20 WĘGLOWODANY (g) 272,59 W TYM CUKRY (g) 77,18 BŁONNIK (g) 35,8 SÓL (g) 6,54
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 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

DIETA BEZ LAKTOZY

11/LA

07.01.24r.-16.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
07.01.24r.	Pl. jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Połudwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna, seler, mleko, gorczyca</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja, m.pszenna, gorczyca</small> Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,5 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 309,76 W TYM CUKRY (g) 80,77 BŁONNIK (g) 29,76 SÓL (g) 6,2
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek : jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.01.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, m.pszenna, gorczyca, k.jęczmień</small> potrawka z kury 150g <small>m.pszenna, gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2345,1 BIAŁKO (g) 89,1 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 402,01 W TYM CUKRY (g) 100,94 BŁONNIK (g) 33,76 SÓL (g) 5,04
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small>		
09.01.24r.	Makaron gwiazd na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, m.pszenna, gorczyca</small> Gulasz z filet drob.w sos pomid. 150g <small>gorczyca</small> ryż 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1956,4 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 47,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 308,39 W TYM CUKRY (g) 78,63 BŁONNIK (g) 23,68 SÓL (g) 6,56
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczerek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
10.01.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler, m.pszenna, gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, gorczyca</small> kopytka ziemniaczane 200g <small>jaja</small> 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 2142,4 BIAŁKO (g) 106,5 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 298,99 W TYM CUKRY (g) 71,67 BŁONNIK (g) 23,89 SÓL (g) 6,31
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja: humus 80g wafle ryżowe 20g		
11.01.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml <small>seler, gorczyca, pszenica</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2106,7 BIAŁKO (g) 82,5 TŁUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 332,29 W TYM CUKRY (g) 66,28 BŁONNIK (g) 20,56 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g połudwica sopocka 30g <small>soja, pszenica</small>		
12.01.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, m.pszenna, gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca, mleko</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g serek wiejski b/lakt 185g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2057,2 BIAŁKO (g) 94,1 TŁUSZCZE (g) 50,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 316,97 W TYM CUKRY (g) 87,7 BŁONNIK (g) 22,93 SÓL (g) 5,26
	II śniadanie: jabłko gotowane 150g		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small>		

13.01.24r.	Tarte ciasto na rosole 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna kasza jęczmienna 150g marchewka 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 1999,7 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 41 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 320,93 W TYM CUKRY (g) 63,28 BŁONNIK (g) 30,46 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.01.24r.	Kasza manna na rosole 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,1 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,7 WĘGLOWODANY (g) 285,95 W TYM CUKRY (g) 83,24 BŁONNIK (g) 24,02 SÓL (g) 4,46
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogeniz b/lakt 150g mleko b/lakt		
15.01.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300mlm.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna, gorczyca Ryż z jabłkami 300g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twaróg wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1962,8 BIAŁKO (g) 75,5 TŁUSZCZE (g) 38,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 340,14 W TYM CUKRY (g) 102,07 BŁONNIK (g) 23,3 SÓL (g) 6,56
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszen. 50g masło b/laktozy 5g szynka kons 30g soja,pszenica		
16.01.24r.	Pomidorowa z makar. 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca, kasza jęczm. filet duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,gorczyca, jaja ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,2 BIAŁKO (g) 88,2 TŁUSZCZE (g) 33,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 353,49 W TYM CUKRY (g) 76,78 BŁONNIK (g) 36,41 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom