

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.01.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g twaróg 50g <small>mleko</small> miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,mleko,gorczyca</small> Zapiekanka ziemniaczana z kiełb.zwycz. i <b>jajkiem</b> 300g <small>pszenica,mleko, soja</small> surówka z czerwonej kapusty 200g <small>gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka warzywna 100g <small>gorczyca,jog.naturalny</small> <b>Kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5 BIAŁKO (g) 81,8 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 350,5 W TYM CUKRY (g) 96,59 BŁONNIK (g) 34,7 SÓL (g) 5,9
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g polęd.sopoc.30g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 10g		
18.01.24r.	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml <small>jaja,m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml <small>seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca</small> pulpet drobiowy, sos pomidorowy 150g <small>jaja,m.pszenna, gorczyca,mleko,śmietana</small> kasza <b>peczak</b> 150g sałatka z buraczków 200g <small>gorczyca,żółtko,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> pomidor 100g <b>kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2063,5 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 311,43 W TYM CUKRY (g) 103,09 BŁONNIK (g) 31,03 SÓL (g) 5,66
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
19.01.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml <small>seler, m.pszenna,mleko,gorczyca</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g sos grecki 200g <small>seler,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>gorczyca, jog.naturalny</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2423,3 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 81,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 346,06 W TYM CUKRY (g) 87,56 BŁONNIK (g) 32,96 SÓL (g) 5,06
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g ser żółty 30g <small>mleko</small> sałata zielona 10g		
20.01.24r.	Płatki kukurydziana <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z <b>kaszą jęczmienną</b> 300ml <small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca,</small> kotleciki z <b>jaj</b> 100g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g <small>żółtko,śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <b>pszenica, żyto</b> <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g <b>kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2262,3 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 320,31 W TYM CUKRY (g) 88,35 BŁONNIK (g) 35,96 SÓL (g) 6,26
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
21.01.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml <small>seler,gorczyca, pszenica</small> Udko pieczone 200g <small>gorczyca</small> ryż 150g surówka z kapusty pekińskiej 200g <small>żółtko,gorczyca,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g Pasztet drob. 50g <small>pszenica,jaja, soja</small> ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> <b>Kawa inka</b> z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2305,5 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 68 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 339,95 W TYM CUKRY (g) 118,84 BŁONNIK (g) 25,1 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		

22.01.24r.	Płatki <b>owsiane na mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pLowsiane,m.żytnia, seler, m.pszenna,mleko,gorczyca,śmietana łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenna, mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2107,9 BIAŁKO (g) 81 TŁUSZCZE (g) 52,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 10,2 WĘGLOWODANY (g) 342,51 W TYM CUKRY (g) 86,56 BŁONNIK (g) 31,53 SÓL (g) 4,05
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob. 30gsoja,pszenica,seler szpinak 10g		
23.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 30gsoja,pszenica ser żółty 20g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca,k.jęczmienna kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata <b>200ml</b>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2178,3 BIAŁKO (g) 96 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 295,81 W TYM CUKRY (g) 90,1 BŁONNIK (g) 28,76 SÓL (g) 5,6
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.01.24r.	Makaron na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g twarożek z czer.papryką 80g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza <b>manna</b> na rosolo 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana, m.pszenna ryż 150g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g 100g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2235,3 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 325,06 W TYM CUKRY (g) 92,38 BŁONNIK (g) 25,49 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
25.01.23r.	Płatki <b>owsiane na mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,m.pszenna,śmietana, gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana, gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2441,2 BIAŁKO (g) 100 TŁUSZCZE (g) 67,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 371,24 W TYM CUKRY (g) 118,14 BŁONNIK (g) 27,32 SÓL (g) 6,58
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons. (30g) soja,pszenica sałata zielona 10g		
26.01.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler, m.pszenna, gorczyca <b>ryba</b> panierowana 100g jaja, m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g <b>kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,3 BIAŁKO (g) 90,2 TŁUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 344,8 W TYM CUKRY (g) 102,5 BŁONNIK (g) 32,02 SÓL (g) 4,31
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		

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
17.01.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg 50g</b> miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g gorczyca, mleko <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2433,4 BIAŁKO (g) 110,7 TŁUSZCZE (g) 70,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 352,76 W TYM CUKRY (g) 100,22 BŁONNIK (g) 28,22 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połudwica sopocka 30g soja,pszemica sałata zielona 10g		
18.01.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszemica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy, sos pomidorowy 150g jaja,m.pszemica, gorczyca,mleko,śmietana kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki 200g m.pszemica, śmietana,mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszemica pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2229,8 BIAŁKO (g) 98 TŁUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 333,3 W TYM CUKRY (g) 98,68 BŁONNIK (g) 23,11 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
19.01.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszemica,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 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> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2229,7 BIAŁKO (g) 78,5 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 322,31 W TYM CUKRY (g) 101,21 BŁONNIK (g) 13,19 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szyn.drob. 30g soja,pszemica,seler sałata zielona 10g		
20.01.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g <b>Masło</b> 15g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszemica,mleko,gorczyca, kasza jęczm. Gulasz drobiowy 150g m.pszemica, śmietana,seler Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2225,2 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17 WĘGLOWODANY (g) 307,64 W TYM CUKRY (g) 86,85 BŁONNIK (g) 23,56 SÓL (g) 3,44
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
21.01.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50gsoja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko gotowane 200g ryż 150g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g miód x2 50g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2352,9 BIAŁKO (g) 95 TŁUSZCZE (g) 70,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 344,77 W TYM CUKRY (g) 92,83 BŁONNIK (g) 20,11 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
22.01.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50gsoja,pszemica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszemica, śmietana, gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszemica,śmietana,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g twarożek 80g mleko pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2118,1 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 314,88 W TYM CUKRY (g) 75,38 BŁONNIK (g) 15,29

					SÓL (g) 2,15		
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler szpinak 10g		
23.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50gsoja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca, Filet duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,jaja,gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2096,0 BIAŁKO (g) 90 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 208,03 W TYM CUKRY (g) 102,56 BŁONNIK (g) 21,48 SÓL (g) 2,33
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.01.24r.	Makaron na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g twarożek 80g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml gorczyca,seler potrawka z kury z marchewką 200g śmietana, m.pszenna ryż 150g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2299,5 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 308,03 W TYM CUKRY (g) 102,56 BŁONNIK (g) 21,48 SÓL (g) 2,33
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
25.01.24r.	Kasza kukrydz. na <b>mleku</b> 250ml pszenica Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler 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,gorczyca,śmietana kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50gsoja,pszenica pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2292,9 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 339,76 W TYM CUKRY (g) 108,15 BŁONNIK (g) 22,23 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons. 30g soja,pszenica rukola 10g		
26.01.24r.	Ryż 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 makar. 300ml seler,m.pszenna, śmietana, gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2274,5 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 75,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 322,75 W TYM CUKRY (g) 99,66 BŁONNIK (g) 22,89 SÓL (g) 2,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 150g		Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.01.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 50g <small>mleko</small> miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka warzywna 100g <small>gorczyca,mleko</small> <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2256,5 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 348,78 W TYM CUKRY (g) 96,5 BŁONNIK (g) 22,08 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g połudwica sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 10g		
18.01.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> pulpet drobiowy, sos koperkowy 150g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca,mleko,śmietana</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki 200g <small>śmietana,m.pszenna,mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	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 2144,6 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 48,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 336,96 W TYM CUKRY (g) 99,56 BŁONNIK (g) 22,95 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
19.01.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 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 2162,2 BIAŁKO (g) 80 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 326,93 W TYM CUKRY (g) 103,33 BŁONNIK (g) 13,25 SÓL (g) 2,07
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaret.owoc. 175 g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szyn.drob. 30g sałata zielona 10g		
20.01.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca,k.jęczmienna</small> Gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana,seler</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2156,6 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 312,05 W TYM CUKRY (g) 88,83 BŁONNIK (g) 23,64 SÓL (g) 3,44
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
21.01.24r.	Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml 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, pszenica</small> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G	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 2217,6 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 336,01 W TYM CUKRY (g) 95,18 BŁONNIK (g) 21,56 SÓL (g) 2,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
22.01.24r.	Kasza <b>manna</b> 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	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g twarożek 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2063,7 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 42,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,4 WĘGLOWODANY (g) 322,04 W TYM CUKRY (g) 76,56 BŁONNIK (g) 15,93 SÓL (g) 2,2
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> szpinak 10g		

23.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g <sup>soja, pszenica</sup> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <sup>seler, m. pszena, śmietana, gorczyca,</sup> Filet duszony 100g <sup>sos koperkowy 50g</sup> <sup>m. pszena, śmietana, jaja, gorczyca</sup> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień, żyto</sup>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1974,3 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 45,4 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 309,37 W TYM CUKRY (g) 100,9 BŁONNIK (g) 16,24 SÓL (g) 2,1
	II śniadanie : kefir 200g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <sup>mleko</sup>		
24.01.24r.	Makaron na <b>mleku</b> 300ml <sup>m. pszena</sup> Bułka <b>pszenna</b> 100g twarożek 80g <sup>mleko</sup> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <sup>seler, gorczyca</sup> potrawka z kury z marchewką 200g <sup>śmietana, m. pszena</sup> ziemniaki 250g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <sup>soja</sup> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień, żyto</sup>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2092,8 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 57,8 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 307,86 W TYM CUKRY (g) 91,62 BŁONNIK (g) 18,7 SÓL (g) 2,82
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
25.01.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml <sup>pszenica</sup> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <sup>soja, pszenica, seler</sup> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <sup>seler, m. pszena, śmietana, gorczyca</sup> schab duszony 100g <sup>sos koperkowy 50g, m. pszena, śmietana, gorczyca</sup> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <sup>soja, pszenica</sup> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień, żyto</sup>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2258,0 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 344,22 W TYM CUKRY (g) 110,13 BŁONNIK (g) 22,31 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons. 30g <sup>soja, pszenica</sup> rukola 10g		
26.01.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Buła <b>pszenna</b> 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <sup>seler, m. pszena, śmietana, gorczyca</sup> ryba duszona 100g <sup>mleko, gorczyca</sup> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <sup>śmietana, gorczyca</sup> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <sup>mleko</sup> pomidor b/s 100g <b>Kawa inka z mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień, żyto</sup>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2061,9 BIAŁKO (g) 85,5 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 323,93 W TYM CUKRY (g) 98,06 BŁONNIK (g) 22,4 SÓL (g) 2,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: mus owocowy 150g		Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g kiełb. krak. 30g <sup>soja</sup> szpinak 10g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 07.01.24r.-16.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD		KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJE
17.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 80g mleko szynka drob. 30g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Surówka z seler i jabłka 100g mleko brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2172,1 BIAŁKO (g) 116 TŁUSZCZE (g) 67,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 297,64 W TYM CUKRY (g) 63,31 BŁONNIK (g) 43,61 SÓL (g) 5,51
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek : jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g połęd.. sopoc. 30g sałata zielona 10g	
18.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler <b>Jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drobiowy, sos pomidorowy 150g jaja,m.pszenna,gorczyca,mleko,śmietana kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana,m.pszenna,mleko brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g pszniecea,jaja,soja pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2104,2 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 294,03 W TYM CUKRY (g) 74,69 BŁONNIK (g) 36,06 SÓL (g) 4,57
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	
19.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z marchewki i oleju 100g kalafior 200g kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica, żyto</b> <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa z inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,1 BIAŁKO (g) 70,2 TŁUSZCZE (g) 81,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 267,4 W TYM CUKRY (g) 62 BŁONNIK (g) 36,16 SÓL (g) 3,84
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
20.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana,seler Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 100g fasol.szpragowa 200g kompot 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,6 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 275,01 W TYM CUKRY (g) 62,42 BŁONNIK (g) 37,87 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
21.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca, pszenica Udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g pszenica, jaja,soja ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,3 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 271,79 W TYM CUKRY (g) 75,09 BŁONNIK (g) 33,87 SÓL (g) 5,54
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: jogurt naturalny 150g mleko	
22.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>jajko</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna, śmietana, gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,jaja,gorczyca kasza <b>pęczak</b> 150g surówka z marchewki z olejem 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g twarożek 80g papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2138,7 BIAŁKO (g) 112,4 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 311,73 W TYM CUKRY (g) 60,24 BŁONNIK (g) 44,09 SÓL (g) 3,85
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica <b>masło</b> 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g	
23.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,jaja,gorczyca	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta rybna z jajkiem 100g	W .ENERGETYCZNA kcal 1965,4 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 66

	ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml		sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g herbata 200ml		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 247,93 W TYM CUKRY (g) 63,18 BŁONNIK (g) 31,49 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		
24.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g twarożek z papryk czer. 80G mleko szynka kons. 30g soja,pszenica rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		Kasza manna na rosole 300ml seler,gorzycza potrawka z kury z marchewką 200g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2009,5 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 255,13 W TYM CUKRY (g) 54,35 BŁONNIK (g) 28,46 SÓL (g) 5,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: sok warzywny 300ml		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
25.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,śmietana, gorzycza schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana, gorzycza kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gpszenica, jaja,soja ogórek konserwowy 100g gorzycza kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2184,3 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 71,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 302,42 W TYM CUKRY (g) 74,18 BŁONNIK (g) 32,47 SÓL (g) 6,15
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz 50g pszenica <b>masło</b> 5g szynka kons 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
26.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Pomidorowa z makar. 300ml seler,m.pszenna, śmietana, gorzycza ryba duszona 100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto		W .ENERGETYCZNA kcal 2128,6 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 274,82 W TYM CUKRY (g) 59,09 BŁONNIK (g) 35,26 SÓL (g) 3,99
	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		

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
17.01.24r.	Pl. <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Ryż na rosole 300ml <i>seler,gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2408,8 BIAŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 70,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,9 WĘGLOWODANY (g) 358,68 W TYM CUKRY (g) 87,74 BŁONNIK (g) 23,29 SÓL (g) 5,11
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek : banan 150g		Kolacja II: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g połędwica sopocka 30g <i>soja,pszenica</i>		
18.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,m,pszenna, gorczyca</i> pulpet drobiowy, sos pomidorowy 150g <i>jaja,m,pszenna,gorczyca</i> kasza <b>jęczmień</b> 150g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G	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 1993,7 BIAŁKO (g) 92 TŁUSZCZE (g) 47,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 313,73 W TYM CUKRY (g) 82,99 BŁONNIK (g) 28,86 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: mus owocowy 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		
19.01.24r.	Patki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,m,pszenna, gorczyca</i> ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1983, 8 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 38,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 316,27 W TYM CUKRY (g) 92,67 BŁONNIK (g) 16,56 SÓL (g) 5,84
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: galaret.owoc. 175 g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g szynka drob. 30g <i>soja,pszenica,seler</i>		
20.01.24r.	Tarte ciasto na rosole 300ml <i>jaja,m,pszenna</i> Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler,m,pszenna,k.jęczmień, gorczyca,</i> Gulasz drobiowy 150g <i>m,pszenna,seler</i> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2306,9 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 370,1 W TYM CUKRY (g) 71,19 BŁONNIK (g) 42,51 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
21.01.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml <i>seler,gorczyca, pszenica</i> Udko gotowane 200g ryż 50g jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2014,1 BIAŁKO (g) 79,2 TŁUSZCZE (g) 50,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 330,8 W TYM CUKRY (g) 70,8 BŁONNIK (g) 29,6 SÓL (g) 4,55
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		
22.01.24r.	<b>Kasza manna na mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler,m,pszenna, gorczyca</i> Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <i>m,pszenna, jaja,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	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 2001,4 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 47,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 312,05 W TYM CUKRY (g) 74,68 BŁONNIK (g) 19,15 SÓL (g) 4,9
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g szynka drob. 30g <i>soja,pszenica,seler</i>		
23.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i>	G	Krupnik 300ml <i>seler,m,pszenna,śmietana,gorczyca,</i> Filet duszony 100g sos koperkowy 50g <i>jaja,m,pszenna,gorczyca</i> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2276,4 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 48,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 377,09

	Herbata 200ml					W TYM CUKRY (g) 100,9 BŁONNIK (g) 36,88 SÓL (g) 5,22	
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
24.01.24r.	Makaron na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml <small>seler,gorczyca</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>m.pszenna</small> ryż 150g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,0 BIAŁKO (g) 102,1 TŁUSZCZE (g) 60,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 309,33 W TYM CUKRY (g) 86,73 BŁONNIK (g) 23,28 SÓL (g) 6,32
	II śniadanie: mus owocowy 10g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
25.01.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana, gorczyca</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2118,4 BIAŁKO (g) 95 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 314,37 W TYM CUKRY (g) 84,42 BŁONNIK (g) 28,88 SÓL (g) 5,13
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/laktozy 5g szynka kons 30g <small>soja,pszenica</small>		
26.01.24r.	Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 150g Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler, m.pszenna,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g serek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2344,6 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32 WĘGLOWODANY (g) 378,42 W TYM CUKRY (g) 112,14 BŁONNIK (g) 29,45 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: sok warzywny 400g		Podwieczorek: mus owocowy 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g połęd.sopocka.30g <small>soja,pszenica</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