

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
27.01.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,śmietana,seler,gorczyca Gulasz z filet drob. z march. 150g śmietana,seler Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja,soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2131,3 BIAŁKO (g) 87,0 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 10,2 WĘGLOWODANY (g) 341,16 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 31,51 SÓL (g) 5,04
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc.30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
28.01.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca Kotlet mielony 100g jaja, pszenica Ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g gorczyca,żółtko,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2035,3 BIAŁKO (g) 81,2 TŁUSZCZE (g) 59 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 308,09 W TYM CUKRY (g) 100,59 BŁONNIK (g) 26,82 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.01.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300ml seler, gorczyca Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,pszenica,jaja Surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,7 BIAŁKO (g) 99,7 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 321,92 W TYM CUKRY (g) 103,43 BŁONNIK (g) 31,83 SÓL (g) 6,42
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g		
30.01.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g mix sałat 20g pomidorki koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Schab panierowany 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g kapusta duszona 200g m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2436,6 BIAŁKO (g) 95,0 TŁUSZCZE (g) 90,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22 WĘGLOWODANY (g) 325,37 W TYM CUKRY (g) 74,44 BŁONNIK (g) 30,61 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam, soja,seler, gorczyca		
31.01.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Twaróg z papryką czer. 80g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml seler,m.pszenna,śmietana,k.jęczm,gorczyca Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g mleko,m.pszenna,śmietana,gorczyca Surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kurczak gotowany 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,0 BIAŁKO (g) 100 TŁUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18 WĘGLOWODANY (g) 334,21 W TYM CUKRY (g) 118,34 BŁONNIK (g) 31,21 SÓL (g) 4,18
	II śniadanie: jogurt owocowy 150 mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

01.02.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica mix sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczyca,śmietana,żółtko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja,soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2334,6 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 86,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 301,34 W TYM CUKRY (g) 59,12 BŁONNIK (g) 27,07 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30gsoja,pszenica,seler sałata 10g		
02.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g jaja,mleko,gorczyca Szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca,mleko Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2519,2 BIAŁKO (g) 100 TŁUSZCZE (g) 93,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,7 WĘGLOWODANY (g) 337,03 W TYM CUKRY (g) 75,89 BŁONNIK (g) 36,51 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
03.02.24r. S	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,gorczyca,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2166,3 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 318,92 W TYM CUKRY (g) 105,5 BŁONNIK (g) 24,59 SÓL (g) 6,3
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
04.02.23r. n	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler pomidor 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 bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,4 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 315,41 W TYM CUKRY (g) 102,56 BŁONNIK (g) 26,71 SÓL (g) 7,21
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
05.02.24r. p	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziem. 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,mleko,soja Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 308,43 W TYM CUKRY (g) 85,61 BŁONNIK (g) 28,25 SÓL (g) 4,58
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 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
27.01.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>pszenica, śmietana, seler, gorczyca</small> Gulasz z filet drob. z march. 150g <small>śmietana, seler</small> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2145,6 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 52,6 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 10,1 WĘGLOWODANY (g) 337,01 W TYM CUKRY (g) 75,9 BŁONNIK (g) 22,89 SÓL (g) 3,48
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połudwica sopocka 30g <small>soja, pszenica</small> sałata zielona 10g		
28.01.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, k.jęczm.</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja, m.pszenna</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna, śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2191,2 BIAŁKO (g) 102 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 316,98 W TYM CUKRY (g) 100,82 BŁONNIK (g) 20,19 SÓL (g) 2,94
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
29.01.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna, śmietana, gorczyca, seler</small> Pierogi leniwe z masłem 200g <small>jaja, k.manna, m.pszenna</small> Surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2100,0 BIAŁKO (g) 87,6 TŁUSZCZE (g) 58,1 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 11,2 WĘGLOWODANY (g) 315,23 W TYM CUKRY (g) 90,22 BŁONNIK (g) 17,28 SÓL (g) 2,36
	II śniadanie: skyr owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> szpinak 10g		
30.01.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g Masło 15g pomidor b/s 100g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, m.pszenna, mleko, gorczyca,</small> Schab duszony 100g <small>soja, pszenica, seler</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2202,1 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 73,8 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 301,33 W TYM CUKRY (g) 69,97 BŁONNIK (g) 22,2 SÓL (g) 3,51
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g <small>sezam, soja, seler, gorczyca</small>		
31.01.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>pszenica, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmień</small> filet duszony 100g sos koperk. 50g <small>jaja, śmietana, m.pszenna</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kurczak gotowany 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2202,5 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 325,03 W TYM CUKRY (g) 115,21 BŁONNIK (g) 25,12 SÓL (g) 2,15
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
01.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna, seler, gorczyca</small> Udło gotowane 200g Ryż 150g buraczki 200g <small>śmietana, m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2253,2 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 66 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 321,64 W TYM CUKRY (g) 83,55 BŁONNIK (g) 17,82 SÓL (g) 2,51
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> sałata 10g		

02.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca szpinak 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Ryba duszona 100g gorczyca,mleko Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2223,2 BIAŁKO (g) 89,3 TŁUSZCZE (g) 79,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 296,6 W TYM CUKRY (g) 67,7 BŁONNIK (g) 16,48 SÓL (g) 2,68
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenna,seler sałata zielona 10g		
03.02.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g polędwica sopocka 50g soja,pszenna pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlpszenna,śmietana,seler,gorczyca Pulpet drob. 100g sos pomid. 50gjaja,m.pszenna,gorczyca,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	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 2253,9 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 333,36 W TYM CUKRY (g) 100,96 BŁONNIK (g) 24,54 SÓL (g) 3,4
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
04.02.24r.	Płatki kukrydz. na mleku 250ml pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenna,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,śmietana, gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g polędwica sopocka 50gsoja,pszenna pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,5 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 305,83 W TYM CUKRY (g) 93,18 BŁONNIK (g) 20,82 SÓL (g) 4,05
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
05.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenna pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlpszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna Makaron z serem 250g m.pszenna,mleko,masło Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2173,2 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,6 WĘGLOWODANY (g) 326,21 W TYM CUKRY (g) 73,04 BŁONNIK (g) 15,38 SÓL (g) 1,96
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 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
27.01.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica, śmietana, seler, gorczyca Gulasz z filet drob. z march. 150g śmietana, seler Ryż 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2134,0 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 46,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 10,9 WĘGLOWODANY (g) 348,81 W TYM CUKRY (g) 85,59 BŁONNIK (g) 22,51 SÓL (g) 3,77
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połudwica sopocka 30g soja, pszenica sałata zielona 10g		
28.01.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja, m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna, śmietana 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 2124,4 BIAŁKO (g) 103,5 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 321,8 W TYM CUKRY (g) 103,01 BŁONNIK (g) 20,43 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.01.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2179,9 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 337,69 W TYM CUKRY (g) 74,38 BŁONNIK (g) 14,4 SÓL (g) 2,32
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja szpinak 10g		
30.01.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m.pszenna, mleko, gorczyca, Schab duszony 100g sos koperkowy 50g pszenica, gorczyca, śmietana Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2134,5 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18 WĘGLOWODANY (g) 305,9 W TYM CUKRY (g) 71,92 BŁONNIK (g) 22,29 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam, soja, seler, gorczyca		
31.01.24r.	K. kukurydziana na mleku 300ml bułka pszenna 100g twaróg 80g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml pszenica, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja, śmietana, m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kurczak gotowany 50g sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2111,7 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 49,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19 WĘGLOWODANY (g) 324,29 W TYM CUKRY (g) 112,01 BŁONNIK (g) 19,38 SÓL (g) 1,88
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
01.02.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Udło gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna, śmietana 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 2117,0 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 312,78 W TYM CUKRY (g) 85,86 BŁONNIK (g) 19,01 SÓL (g) 2,58
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja, pszenica, seler szpinak 10g		
02.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m.pszenna, mleko, gorczyca, Ryba duszona 100g mleko, gorczyca	G	Bułka pszenna 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2176,2 BIAŁKO (g) 80,4

	300ml Bułka pszenna 100g miód x 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml		Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	D	serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}		TLUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 351,07 W TYM CUKRY (g) 82,62 BŁONNIK (g) 18,86 SÓL (g) 2,39
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g _{soja,pszemica,seler} sałata zielona 10g		
03.02.24r.	Makaron na mleku 300ml _{m.pszenna} Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g _{soja,pszemica} pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml _{pszemica,śmietana,seler,gorczyca} Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszemica,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g _{soja} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2186,1 BIAŁKO (g) 103,3 TLUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 338,01 W TYM CUKRY (g) 102,91 BŁONNIK (g) 24,62 SÓL (g) 3,44
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homognizowany 150g mleko		
04.02.24r.	Płatki kukrydz. na mleku 300ml _{pszemica} Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g _{soja,pszemica,seler} pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml _{seler,m.pszemica,śmietana,gorczyca} schab duszony 100g sos koperkowy 50g _{m.pszemica,śmietana, gorczyca} ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g _{soja,pszemica} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,3 BIAŁKO (g) 96,4 TLUSZCZE (g) 56,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 310,69 W TYM CUKRY (g) 95,37 BŁONNIK (g) 21,06 SÓL (g) 4,2
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
05.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Buła pszenna 100g szynka konserwowa 50g _{soja,pszemica} pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml _{pszemica,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna} potrawka z kury 150g _{śmietana,gorczyca} ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2319,4 BIAŁKO (g) 91,7 TLUSZCZE (g) 65 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 351,94 W TYM CUKRY (g) 84,61 BŁONNIK (g) 20,43 SÓL (g) 2,43
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 27.01.24r.-05.02.24r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚCI NA PORCJĘ
27.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,śmietana,seler,gorczyca Gulasz z filetu drob. z march. 150g śmietana,seler kasza gryczana 150g Brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek 200ml	G Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja,soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,1 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,5 WĘGLOWODANY (g) 310,64 W TYM CUKRY (g) 58,91 BŁONNIK (g) 35,63 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g polęd. sopoc. 30g soja,pszenica sałata zielona 10g	
28.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca,k.jęczm. pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki 100g m.pszenna,śmietana fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 50g mleko pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1939,5 BIAŁKO (g) 93 TŁUSZCZE (g) 49 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 271,8 W TYM CUKRY (g) 75,1 BŁONNIK (g) 30,7 SÓL (g) 4,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	Podwieczorek: jabłko 150g	Kolacja II: sok warzywny 300ml	
29.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	Pomidorowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,masło Surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g herbata b/c 200ml	W .ENERGETYCZNA kcal 1918,8 BIAŁKO (g) 88,7 TŁUSZCZE (g) 62,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 240,93 W TYM CUKRY (g) 67,99 BŁONNIK (g) 31,25 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko	Podwieczorek: grejpfrut 200g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g	
30.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g jajko 50g mix sałat 20g pomidorki koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Schab duszony 100g sos koperkowy 50g pszenica,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g smietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2227,0 BIAŁKO (g) 105,9 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 290,94 W TYM CUKRY (g) 61,5 BŁONNIK (g) 37,34 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: kefir 200g mleko	Podwieczorek: gruszka 150g	Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115gsezam, soja,seler, gorczyca	
31.01.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg z papryką czer.80g szynka konserwowa 30g soja,pszenica rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Krupnik 300mlseler, m.pszenna, śmietana, gorczyca,k.jęczm. filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kurczak gotowany 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,6 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 57 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 256,5 W TYM CUKRY (g) 63,79 BŁONNIK (g) 35,82 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	Podwieczorek: grejpfrut 200g	Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	
01.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g kasza gryczana 150g buraczki 100g m.pszenna,śmietana kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja,soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,6 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 261,05 W TYM CUKRY (g) 53,04 BŁONNIK (g) 28,74 SÓL (g) 4,62
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	Podwieczorek: kiwi 100g	Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata zielona 10g	
02.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca szpinak 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g fasol.szparag.200g	G D Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2215,5 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 86,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 294,02

			kompot z jabłek 200ml			W TYM CUKRY (g) 64,36 BŁONNIK (g) 38,29 SÓL (g) 4,27
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g	
03.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Zupa ziemniaczana 300mlpszenica,śmietana,seler,gorczyca Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,gorczyca,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,5 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 293,39 W TYM CUKRY (g) 66,49 BŁONNIK (g) 36,85 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	
04.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler 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 kasza pęczak 150g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata b/c 200ml	W .ENERGETYCZNA kcal 1949,5 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 264,64 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 34,61 SÓL (g) 6,62
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml	
05.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		Krupnik 300mlseler, m.pszenna, śmietana, gorczyca,k.jęczm. Makaron z serem 250gm.pszenna,mleko,masło Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jabko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	W .ENERGETYCZNA kcal 1909,0 BIAŁKO (g) 89,3 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 252,46 W TYM CUKRY (g) 49,66 BŁONNIK (g) 29,97 SÓL (g) 4,18
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: grejpfrut 200g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja 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

DIETA BEZ LAKTOZY 11/LA 27.01.24r.-05.02.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
27.01.24r.	Tarte ciasto na rosole 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g jaja Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml pszenica, seler,gorczyca Gulasz z filet drob. z march. 150g seler Ryż 150g 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 2099,9 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 53 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 331,89 W TYM CUKRY (g) 62,91 BŁONNIK (g) 25,79 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g połędwica sopocka 30g soja,pszenica		
28.01.24r.	Kasza manna na rosole 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m.pszenna, gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2175,6 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 39,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 365,28 W TYM CUKRY (g) 86,79 BŁONNIK (g) 39,76 SÓL (g) 6,64
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
29.01.24r.	Patki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a x2 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m.pszenna, gorczyca,seler udko 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 2265,0 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 356,2 W TYM CUKRY (g) 91,16 BŁONNIK (g) 19,34 SÓL (g) 4,37
	II śniadanie: galaretk a owcowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak. 30g soja		
30.01.24r.	Tarte ciasto na rosole 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1981,2 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 297,36 W TYM CUKRY (g) 58,34 BŁONNIK (g) 27,72 SÓL (g) 5,87
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam, soja,seler, gorczyca		
31.01.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kurczak gotowany 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,9 BIAŁKO (g) 116,3 TŁUSZCZE (g) 43,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 378,54 W TYM CUKRY (g) 78,6 BŁONNIK (g) 41 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.02.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,gorczyca,seler Udko gotowane 200g Ryż 150g buraczki 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,0 BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 54 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23 WĘGLOWODANY (g) 327,41 W TYM CUKRY (g) 88,8 BŁONNIK (g) 21,47 SÓL (g) 5,86
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka wieprz.30g		
02.02.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna 100g mleko Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca, Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1936,0 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 49,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 287,49 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 17,82
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka		

	150g mleko				drob. 30gsoja,pszenica,seler		SÓL (g) 5,1
03.02.24r.	Pomidorowa z makronem 300ml m.pszena Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlpszenica, seler,gorczyca Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszena Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,2 BIAŁKO (g) 96,5 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 349,78 W TYM CUKRY (g) 82,14 BŁONNIK (g) 32,37 SÓL (g) 5,56
	II śniadanie: mus owocowy 10g		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
04.02.24r.	Ryż na rosole 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszena,śmietana, gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszena,śmietana, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jabko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,0 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,8 WĘGLOWODANY (g) 260,27 W TYM CUKRY (g) 56,1 BŁONNIK (g) 20,23 SÓL (g) 4,55
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.02.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 150g Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300mlseler, m.pszena, gorczyca potrawka z kury 150g m.pszena ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2379,0 BIAŁKO (g) 83,0 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 318,19 W TYM CUKRY (g) 85,88 BŁONNIK (g) 36,76 SÓL (g) 5,98
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II:bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g soja		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom