

DIETA PODSTAWOWA (1) 06.02.24r.-15.02.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja rukola 20g pomidorki koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml gorczyca,seler potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g m.pszenna,śmietana ryż 150g 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 2188,1 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 67,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 312,18 W TYM CUKRY (g) 69,9 BŁONNIK (g) 23,6 SÓL (g) 4,99
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połęd.sopoc.30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
07.02.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler ser żółty 20g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca Kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2107,7 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 307,18 W TYM CUKRY (g) 88,02 BŁONNIK (g) 32,1 SÓL (g) 6,2
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.02.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,śmietana,gorczyca 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 2210,5 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22 WĘGLOWODANY (g) 329,82 W TYM CUKRY (g) 105,19 BŁONNIK (g) 24,96 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kasza manna z owocami 150g mleko		
09.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca ryba panierowana 100g m.pszenna,gorczyca,jaja ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2385,7 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 85,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 322,2 W TYM CUKRY (g) 66,22 BŁONNIK (g) 35 SÓL (g) 5,7
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
10.02.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca sos mięsny 150g mleko,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza pęczak 150g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 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 2095,8 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 307,19 W TYM CUKRY (g) 97,84 BŁONNIK (g) 29,66 SÓL (g) 7,86
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

11.02.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g zółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2141,7 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 76,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 279,17 W TYM CUKRY (g) 79,71 BŁONNIK (g) 26,22 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 250g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka drobiowa 50gsoja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml seler,śmietana,gorczyca,mleko Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,7 BIAŁKO (g) 85,9 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 310,95 W TYM CUKRY (g) 88,53 BŁONNIK (g) 28,06 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak 30g soja szpinak 10g		
13.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,m.pszena,śmietana,jaja,gorczyca Pulpet drob. 100g sos koperk. 50g m.pszena,śmietana, jaja Kasza gryczana 150g sałatka z buraczków 200g śmietana,gorczyca,zółtko 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 2340,1 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 363,73 W TYM CUKRY (g) 123,99 BŁONNIK (g) 28,63 SÓL (g) 6,62
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.02.23r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g dżem x2 (50g) jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z fasolką 300ml seler,m.pszena,śmietana,k.jęczm., gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,jaja,m.pszena surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,9 BIAŁKO (g) 90,2 TŁUSZCZE (g) 51 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 338,73 W TYM CUKRY (g) 140,09 BŁONNIK (g) 29,87 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.02.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka kons. 50gsoja,pszenica mix sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,m.pszena,śmietana,gorczyca Gulasz z filet drob. z march. 150g seler,śmietana Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,6 BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) 46,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 70,24 BŁONNIK (g) 30,74 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(2)

06.02.24r.-15.02.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata cytryną 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml <small>gorczyca,seler</small> potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2222,4 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 310,04 W TYM CUKRY (g) 76,51 BŁONNIK (g) 11,64 SÓL (g) 3,46
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g południca sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 10g		
07.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, kasza jęczm.</small> pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,śmietana,jaja</small> 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 <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2186,0 BIAŁKO (g) 90 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 326,93 W TYM CUKRY (g) 104,42 BŁONNIK (g) 24,17 SÓL (g) 3
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.02.24r.	Kasza kukurydz. 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 ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2090,6 BIAŁKO (g) 91 TŁUSZCZE (g) 57 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 313,47 W TYM CUKRY (g) 99,25 BŁONNIK (g) 20,3 SÓL (g) 2,72
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g <small>mleko</small>		
09.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g 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>gorczyca,mleko</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</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 2253,1 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 325,21 W TYM CUKRY (g) 69,01 BŁONNIK (g) 21,73 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drobiowa 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 10g		
10.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g południca sopocka 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> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana,seler</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2197,6 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 65,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,01 WĘGLOWODANY (g) 310,59 W TYM CUKRY (g) 99,18 BŁONNIK (g) 22,01 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.02.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Udka gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2096,9 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 285,32 W TYM CUKRY (g) 77,58 BŁONNIK (g) 15,35

	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		SÓL (g) 2,51
12.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,seler,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżemx2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2008,7 BIAŁKO (g) 67 TŁUSZCZE (g) 47,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,4 WĘGLOWODANY (g) 336 W TYM CUKRY (g) 100,85 BŁONNIK (g) 15,44 SÓL (g) 2,47
	II śniadanie : jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g		
13.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca Pulpet drob. 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca Kasza jęczmienna 150g buraczki 200g śmietana, m.pszenna 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 2279,6 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 341,23 W TYM CUKRY (g) 112,79 BŁONNIK (g) 23,03 SÓL (g) 4,27
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.02.24r.	Kasza kukrydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x 2 50g jabłko gotowane 150g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, kasza jęczm. pierogi leniwe z masłem 200g jaja,kasza manna, m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,8 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 316,11 WĘGLOWODANY (g) 137,73 W TYM CUKRY (g) 20,9 BŁONNIK (g) 20,09 SÓL (g) 1,17
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50gsoja,pszenica mix sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca Gulasz z filem drob. z march. 150g seler,śmietana Ryż 150g Brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,5 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 330,92 W TYM CUKRY (g) 71,23 BŁONNIK (g) 24,72 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 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
06.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>gorczyca,seler</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,6 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 300,58 W TYM CUKRY (g) 78,5 BŁONNIK (g) 78,5 SÓL (g) 12,83
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połudwica sopocka 30g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 10g		
07.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, kasza jęczm.</small> pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,jaja,śmietana</small> 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 <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2118,5 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 331,55 W TYM CUKRY (g) 106,53 BŁONNIK (g) 24,23 SÓL (g) 3,04
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.02.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>gorczyca,seler</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1985,5 BIAŁKO (g) 91,4 TŁUSZCZE (g) 45,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 313,01 W TYM CUKRY (g) 99,58 BŁONNIK (g) 19,95 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g <small>mleko</small>		
09.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2163,9 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 324,73 W TYM CUKRY (g) 65,81 BŁONNIK (g) 16,26 SÓL (g) 2,37
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drobiowa 30g <small>soja,pszemica,seler</small> sałata zielona 10g		
10.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana,seler</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2129,9 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 55,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 315,16 W TYM CUKRY (g) 101,12 BŁONNIK (g) 22,1 SÓL (g) 3,35
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.02.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>gorczyca,seler</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2021,8 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 52 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 287,39 W TYM CUKRY (g) 14,81

	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		BŁONNIK (g) 14,81 SÓL (g) 2,66
12.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, m. pszena, gorczyca, seler Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1941,8 BIAŁKO (g) 68,5 TŁUSZCZE (g) 37,3 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 10,9 WĘGLOWODANY (g) 340,67 W TYM CUKRY (g) 102,83 BŁONNIK (g) 15,78 SÓL (g) 2,57
	II śniadanie : jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb. krak. 30g soja szpinak 10g		
13.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml m. pszena Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor b/s 50g mix sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana, m. pszena, gorczyca, seler Pulpet drob. 100g sos koperk. 50g m. pszena, jaja, śmietana Kasza jęczmienna 150g buraczki 200g śmietana, m. pszena 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 2212,1 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 345,85 W TYM CUKRY (g) 114,9 BŁONNIK (g) 23,09 SÓL (g) 4,32
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.02.24r.	Kasza kukrydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g dżem x2 (50g) jabłko gotowane 150g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m. pszena, śmietana, gorczyca, kasza jęczm. ryba duszona 100g gorczyca, mleko ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2016,2 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 39,5 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 336,96 W TYM CUKRY (g) 123,36 BŁONNIK (g) 17,72 SÓL (g) 0,71
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
15.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica mix sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, m. pszena, gorczyca, seler Gulasz z filet drob. z march. 150g seler, gorczyca Ryż 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,2 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 50 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 342,62 W TYM CUKRY (g) 80,89 BŁONNIK (g) 24,09 SÓL (g) 3,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 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
06.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 50g mleko kiełbasa krakowska 50g soja rukola 20g pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml gorczyca,seler potrawka z kury z marchewką 200g m.pszenna,śmietana kasza gryczana 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 b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2147,1 BIAŁKO (g) 105 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 286,5 W TYM CUKRY (g) 56,5 BŁONNIK (g) 31,52 SÓL (g) 5,23
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g połęd. sopoc. 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
07.02.24r.	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	G	Krupnik 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca, kasza jęczm. pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,5 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 62,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 282,98 W TYM CUKRY (g) 73,21 BŁONNIK (g) 35,71 SÓL (g) 6,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
08.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna,gorczyca kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2043,0 BIAŁKO (g) 111,9 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 275,27 W TYM CUKRY (g) 67,25 BŁONNIK (g) 37,03 SÓL (g) 5,53
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: grejpfrut 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		
09.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler ryba duszona 100g seler,gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2048,2 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 75,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 272,36 W TYM CUKRY (g) 57,29 BŁONNIK (g) 25,62 SÓL (g) 3,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
10.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana,seler kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 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 b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,3 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 269,93 W TYM CUKRY (g) 67,07 BŁONNIK (g) 36,48 SÓL (g) 4,66
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z march z olejem 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g mleko sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1951,3 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,9 WĘGLOWODANY (g) 243,59 W TYM CUKRY (g) 63,99 BŁONNIK (g) 31,73 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
12.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,seler,pszenica ser żółty 30g mleko	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler schab duszony, sos koperk. 150g m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,6 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19

	papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		200g kompot z jabłek 200ml		kawa z mlekiem b/s 200ml jęczmień, żyto		WĘGLOWODANY (g) 310,49 W TYM CUKRY (g) 58,62 BŁONNIK (g) 41,82 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g		
13.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja, pszenica jajko 50g pomidor 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana, m. pszenica, gorczyca, seler Pulpet drob. 100g sos koperk. 50g m. pszenica, jaja, śmietana Kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana, m. pszenica fasolka szparagowa 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 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2114,2 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 296,61 W TYM CUKRY (g) 75,87 BŁONNIK (g) 34,09 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana, m. pszenica, gorczyca, seler, kasza jecz. pierogi leniwe z masłem 200g k. manna, m. pszenica, jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g konserwa rybna 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1936,2 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 66,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 223,72 W TYM CUKRY (g) 69,3 BŁONNIK (g) 28,79 SÓL (g) 5,13
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: grejpfrut 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
15.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, m. pszenica, gorczyca, seler Gulasz z filet drob. z march. 150g seler, śmietana kasza gryczana 150g Brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,6 BIAŁKO (g) 99 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14 WĘGLOWODANY (g) 300,83 W TYM CUKRY (g) 55,57 BŁONNIK (g) 39,65 SÓL (g) 4,88
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 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

DIETA BEZ LAKTOZY 11/LA 06.02.24r.-15.02.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml m,pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznicza 100g Herbata 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml gorczyca,seler potrawka z kury z marchewką 200g m,pszenna ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,2 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29 WĘGLOWODANY (g) 292,1 W TYM CUKRY (g) 65,87 BŁONNIK (g) 16,06 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g polędwica sopocka 30g soja,pszenica		
07.02.24r.	Platki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler, m,pszenna, k.jęczmienna, gorczyca pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2260,2 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 42,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 404,03 W TYM CUKRY (g) 108,06 BŁONNIK (g) 42,54 SÓL (g) 5,38
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.02.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlm,pszenna,gorczyca,seler filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m,pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1955,2 BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 49,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 295,51 W TYM CUKRY (g) 87,1 BŁONNIK (g) 24,62 SÓL (g) 5,71
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
09.02.24r.	Platki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m,pszenna,gorczyca,seler ryba duszona 100g gorczyca, mleko b/lakt 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 2250,5 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 314,78 W TYM CUKRY (g) 74,02 BŁONNIK (g) 28,45 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler		
10.02.24r.	Pomidorowa z makar. 300ml m,pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g polędwica sopocka 50g pszenica,soja Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm,pszenna,gorczyca,seler gulasz drobiowy 150g m,pszenna,seler kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,2 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 332,91 W TYM CUKRY (g) 66,4 BŁONNIK (g) 19,7 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.02.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m,pszenna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1952,6 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 44,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 308,01 W TYM CUKRY (g) 69,78 BŁONNIK (g) 24,35 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
12.02.24r.	Platki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm,pszenna,gorczyca,seler Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x 2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1983,1 BIAŁKO (g) 59,2 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 350,83 W TYM CUKRY (g) 96,71 BŁONNIK (g) 21,05
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g		

	150g mleko				kiełb.krak. 30g soja		SÓL (g) 5,24
13.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połudwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,gorczyca,seler</small> Pulpet drob. 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g buraczki 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1979,7 BIAŁKO (g) 85,4 TŁUSZCZE (g) 45,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 323,76 W TYM CUKRY (g) 83,66 BŁONNIK (g) 31,89 SÓL (g) 6,69
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
14.02.24r.	K.kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml,m.pszenna,gorczyca,seler, kasza jęczm. ryba duszona 100g gorczyca,mleko b/lakt ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2264,4 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 38,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 402,31 W TYM CUKRY (g) 125,47 BŁONNIK (g) 35 SÓL (g) 5,56
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
15.02.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 150g Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml,m.pszenna,gorczyca,seler Gulasz z filet drob. z march. 150g seler Ryż 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,8 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 332,79 W TYM CUKRY (g) 70,27 BŁONNIK (g) 26,81 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 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