

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.02.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35 g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sos grecki 200g seler,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2394,8 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 82,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 336,28 W TYM CUKRY (g) 77,27 BŁONNIK (g) 38,53 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko Sałata zielona 10g		
17.02.24r. S	Płatki kukurydzy. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 30gsoja,pszzenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler, m.pszenna, śmietana, gorczyca Kotleciki z jaj 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,gorczyca,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,8 BIAŁKO (g) 78,6 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 310,3 W TYM CUKRY (g) 74,79 BŁONNIK (g) 32,79 SÓL (g) 7
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
18.02.24r. N	Płatki jęczmienne mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszzenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2179,5 BIAŁKO (g) 82,4 TŁUSZCZE (g) 72 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23 WĘGLOWODANY (g) 314,15 W TYM CUKRY (g) 90 BŁONNIK (g) 27,52 SÓL (g) 7,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.02.24r. P	Kasza kukurydzy.na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszzenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pl.owsiane,m.żytnia,gorczyca,seler,m.pszenna,mleko makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g m.pszenna,śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	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 2301,7 BIAŁKO (g) 99 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 330,7 W TYM CUKRY (g) 101,59 BŁONNIK (g) 23,05 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g soja sałata zielona		
20.02.24r. W	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszzenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja pulpet drob. 100g sos pomid 50g m.pszenna,jaja,gorczyca kasza pęczak 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2217,7 BIAŁKO (g) 98,8 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 344,1 W TYM CUKRY (g) 119,37 BŁONNIK (g) 31,79 SÓL (g) 5,42
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

21.02.24r. Ś	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g twaróg 80g szpinak 20g pomid. koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml k.jęczmienna,śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler zapiekanka ziemniaczana z kielb.i jajkiem 300g soja,pszemica,mleko, śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2216,9 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,12 BŁONNIK (g) 33,19 SÓL (g) 5,34
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka wieprz. 30g rukola 10g		
22.02.24r. CZ	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszemica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2489,4 BIAŁKO (g) 114,4 TŁUSZCZE (g) 94 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21 WĘGLOWODANY (g) 309,84 W TYM CUKRY (g) 69,81 BŁONNIK (g) 27,24 SÓL (g) 7
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: hummus 110g wafle ryżowe 20g		
23.02.24r. P	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem świd. 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba panierowana 100 jaja,m.pszenna,mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek 200g	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 2371,9 BIAŁKO (g) 92,7 TŁUSZCZE (g) 85,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 325,62 W TYM CUKRY (g) 70,57 BŁONNIK (g) 33,8 SÓL (g) 5,46
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
24.02.23r. S	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszemica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos koperkowy 150g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50gpszemica,jaja, soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2423,6 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 62 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 386,33 W TYM CUKRY (g) 92,45 BŁONNIK (g) 31,11 SÓL (g) 8,97
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.02.24r. N	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Szynka kons. 50gsoja,pszemica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenn,jaja schab panierowany 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g gorczyca,żółtko,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszemica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,7 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 322,78 W TYM CUKRY (g) 85,29 BŁONNIK (g) 32,51 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		

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
16.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,4 BIAŁKO (g) 92 TLUSZCZE (g) 85,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 298,71 W TYM CUKRY (g) 74,39 BŁONNIK (g) 21,25 SÓL (g) 2,71
	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		
17.02.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml gorczyca,seler Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Buraczki 200g m.pszenna,śmietana,mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2198,1 BIAŁKO (g) 93,6 TLUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 313,74 W TYM CUKRY (g) 91,57 BŁONNIK (g) 24,28 SÓL (g) 3,86
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
18.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszemica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2055,7 BIAŁKO (g) 86 TLUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 295,88 W TYM CUKRY (g) 82,89 BŁONNIK (g) 21,22 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g mleko		
19.02.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g m.pszenna,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2296,4 BIAŁKO (g) 105,3 TLUSZCZE (g) 71 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 315,133 W TYM CUKRY (g) 105,15 BŁONNIK (g) 12,91 SÓL (g) 2,36
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: galaret.owocowa 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło kieł.krak. 30g,soja sałata zielona 10g		
20.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g polędwica sopocka 50gsoja,pszemica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiazd. 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drob. 100g sos pomid 50g m.pszenna,jaja,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 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2174,5 BIAŁKO (g) 95,5 TLUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 313,96 W TYM CUKRY (g) 100,71 BŁONNIK (g) 18,96 SÓL (g) 3,36
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
21.02.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g szpinak 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlk.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2237,5 BIAŁKO (g) 106,9 TLUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 327,58 W TYM CUKRY (g) 94,08 BŁONNIK (g) 23,27 SÓL (g) 3,34

	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka wieprzowa 30g rukola 10g		
22.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g gorczyca ryż 150g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2318,0 BIAŁKO (g) 108,7 TLUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 304,78 W TYM CUKRY (g) 64,42 BŁONNIK (g) 21,28 SÓL (g) 4
	II śniadanie : skyr naturalny 0g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: hummus 110g wafle ryżowe 20g		
23.02.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,śmietana,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2259,6 BIAŁKO (g) 79,3 TLUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25 WĘGLOWODANY (g) 317,89 W TYM CUKRY (g) 93,81 BŁONNIK (g) 18,78 SÓL (g) 2,01
	II śniadanie: kefir 2000g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata zielona 10g		
24.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Solferino 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos koperkowy 150g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,7 BIAŁKO (g) 97,2 TLUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 338,64 W TYM CUKRY (g) 91,08 BŁONNIK (g) 22,44 SÓL (g) 3,28
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50gsoja,pszenica pomidor b/s 100 Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana,mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,4 BIAŁKO (g) 94,3 TLUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 326,5 W TYM CUKRY (g) 85,68 BŁONNIK (g) 18,45 SÓL (g) 1,91
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2238,2 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 352,61 W TYM CUKRY (g) 88,87 BŁONNIK (g) 23,44 SÓL (g) 2,37
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g połędwica sopocka 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
17.02.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml gorczyca,seler Potrawka z kury 150g śmietana,gorczyca,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki 200g śmietana,m.pszenna,mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2042,7 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 315,45 W TYM CUKRY (g) 93,27 BŁONNIK (g) 23,84 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
18.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1948,9 BIAŁKO (g) 86,7 TŁUSZCZE (g) 48,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 300,05 W TYM CUKRY (g) 80,48 BŁONNIK (g) 16,8 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g mleko		
19.02.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g m.pszenna,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 2227,8 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 319,74 W TYM CUKRY (g) 107,13 BŁONNIK (g) 12,99 SÓL (g) 2,36
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: galaret.owocowa 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło kieł.krak. 30gsoja sałata zielona 10g		
20.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50gsoja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiazd. 300ml seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca pulpet drob. 100g sos pomid 50g jaja,m.pszenna,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 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2090,4 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 317,83 W TYM CUKRY (g) 101,73 BŁONNIK (g) 18,78 SÓL (g) 3,41
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
21.02.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100gg Twaróg 80g szpinak 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlk.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2148,4 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 49,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 327,26 W TYM CUKRY (g) 91,1 BŁONNIK (g) 17,88 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szynka wieprzowa 30g rukola 10g		

22.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,m,pszenna,gorczyca</small> Udka gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> 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 2272,5 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 79,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 293,05 W TYM CUKRY (g) 66,5 BŁONNIK (g) 22,59 SÓL (g) 4,13
	II śniadanie : skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: hummus 110g wafle ryżowe 20g		
23.02.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m,pszenna,śmietana,gorczyca,seler</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2191,0 BIAŁKO (g) 80,7 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 322,3 W TYM CUKRY (g) 95,78 BŁONNIK (g) 18,86 SÓL (g) 2,01
	II śniadanie: kefir 2000g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: Kolacja: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 10g		
24.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m,pszenna,śmietana,gorczyca,seler</small> pulpet drob. 100g sos koperkowy 150g <small>jaja,m,pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,6 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 332,48 W TYM CUKRY (g) 92,11 BŁONNIK (g) 19,27 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kasza manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
25.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m,pszenna,śmietana,gorczyca,seler</small> schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m,pszenna,śmietana,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m,pszenna,śmietana,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 2145,8 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 331,07 W TYM CUKRY (g) 87,63 BŁONNIK (g) 18,54 SÓL (g) 1,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlk.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2204,8 BIAŁKO (g) 89,7 TŁUSZCZE (g) 83,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31 WĘGLOWODANY (g) 295,34 W TYM CUKRY (g) 62,3 BŁONNIK (g) 42,07 SÓL (g) 4,28
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
17.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g Buraczki 100g śmietana,m.pszenna,mleko fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,7 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 74,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 283,18 W TYM CUKRY (g) 61,42 BŁONNIK (g) 33,72 SÓL (g) 7,01
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
18.02.24r.	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 seler,m.pszenna,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1992,0 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 265,11 W TYM CUKRY (g) 62,37 BŁONNIK (g) 33,14 SÓL (g) 4,64
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
19.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g m.pszenna,śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2131,9 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 269,55 W TYM CUKRY (g) 63,22 BŁONNIK (g) 27,33 SÓL (g) 5,56
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja sałata zielona 10g		
20.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiazd. 300ml m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler pulpet drob. 100g sos pomid 50g jaja,śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,3 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TI 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: grejpfrut 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 80g szynka konserwowa 30g soja,pszenica pomid. koktajl 50g szpinak 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlk.jęczmienna,m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g sałatka warzywna 100g gorczyca,mleko kawa inka mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1948,8 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 281,14 W TYM CUKRY (g) 69,99 BŁONNIK (g) 38,3 SÓL (g) 4,8
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: Jabłko 150g		Kolacja II: buła razowa 30g pszenica masło 5g szyn.wieprz 30g szpinak 10g		
22.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska50g soja ser żółty 30g mleko	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g gorczyca kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,7 BIAŁKO (g) 112,3 TŁUSZCZE (g) 61 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15

	papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		brukselka 200g kompot z jabłek 200ml		kawa z mlekiem b/s 200ml jęczmień, żyto		WĘGLOWODANY (g) 268,8 W TYM CUKRY (g) 55,43 BŁONNIK (g) 36,4 SÓL (g) 4,83
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: hummus 110 wafle ryżowe 20g		
23.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m. pszenica, śmietana, gorczyca, seler ryba duszona 100g mleko, gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka warzywna 100g gorczyca, mleko Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2137,3 BIAŁKO (g) 79,6 TŁUSZCZE (g) 81,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28 WĘGLOWODANY (g) 290,36 W TYM CUKRY (g) 64,22 BŁONNIK (g) 36,65 SÓL (g) 3,95
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
24.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja, pszenica, seler twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa solferino 300ml seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana pulpet drob. 100g sos koperkowy 150g jaja, m. pszenica, śmietana, gorczyca kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 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 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,4 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 63,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 315,52 W TYM CUKRY (g) 70,34 BŁONNIK (g) 37,73 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m. pszenica, śmietana, gorczyca, seler schab duszony 100g sos koper. 50g m. pszenica, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g buraczki 100g m. pszenica, śmietana, mleko kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,4 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 247,45 W TYM CUKRY (g) 53,96 BŁONNIK (g) 30,08 SÓL (g) 4,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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
16.02.24r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.jęczmienna, seler,gorczyca, m.pszenna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/laktozy 185g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2301,4 BIAŁKO (g) 109,5 TŁUSZCZE (g) 53 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 365,91 W TYM CUKRY (g) 79,17 BŁONNIK (g) 38,79 SÓL (g) 5,62
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drob 30g <small>soja,pszenica,seler</small>		
17.02.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml <small>seler,gorczyca</small> Potrawka z kury 150g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki 200g <small>m.pszenna</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,1 BIAŁKO (g) 68,3 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 333,86 W TYM CUKRY (g) 89,83 BŁONNIK (g) 31,8 SÓL (g) 5,54
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
18.02.24r.	Krupnik 300ml <small>k.jęczmienna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,, gorczyca</small> schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,4 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 50,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24 WĘGLOWODANY (g) 337,82 W TYM CUKRY (g) 66,4 BŁONNIK (g) 34,09 SÓL (g) 5,36
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
19.02.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,gorczyca,seler</small> makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2073,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,5 WĘGLOWODANY (g) 283,82 W TYM CUKRY (g) 70,66 BŁONNIK (g) 16,99 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaret.owocowa 175g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełbasa krakowska 30g <small>soja</small>		
20.02.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>pszenica,soja</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiazd. 300ml <small>seler,m.pszenna,, gorczyca</small> pulpet drob. 100g sos pomid 50g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2075,9 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 50,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 334,09 W TYM CUKRY (g) 83,92 BŁONNIK (g) 23,94 SÓL (g) 4,91
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
21.02.24r.	Płatki kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.jęczmienna, seler,gorczyca, m.pszenna</small> Filet duszony 100g sos koperk. 50g <small>jaja,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 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 2399,4 BIAŁKO (g) 118,3 TŁUSZCZE (g) 43,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 402,66 W TYM CUKRY (g) 78,13 BŁONNIK (g) 38,36 SÓL (g) 7,96
	II śniadanie: sok warzywny 300ml		Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka wieprzowa 30g		
22.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja,pszenica,seler</small>	G	Rosół z makaronem nit.300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> Udka gotowane 200g <small>gorczyca</small> ryż 150g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2265,6 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 320,3

	Herbata 200ml					W TYM CUKRY (g) 71,72 BŁONNIK (g) 19,7 SÓL (g) 6,5	
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: hummus 110g wafle ryżowe 20g		
23.02.24r.	Kasza kukrydz, na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszena</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2079 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 330,74 W TYM CUKRY (g) 92,38 BŁONNIK (g) 23,04 SÓL (g) 5,37
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszena 50g masło b/lakt 5g szynka drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small>		
24.02.24r.	Ryż na rosole 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszena</small> pulpet drob. 100g sos koperkowy 150g <small>jaja, m. pszena</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1932,2 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 305,41 W TYM CUKRY (g) 62,41 BŁONNIK (g) 27,95 SÓL (g) 6,56
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.02.24r.	Krupnik 150g <small>k. jęczmienna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszena</small> schab duszony 100g sos koper. 50g <small>gorczyca, m. pszena</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m. pszena</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2233,5 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 49,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 374,37 W TYM CUKRY (g) 69,75 BŁONNIK (g) 37,24 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom