

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.02.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziem 300ml soja,pszenica,seler,gorczyca,mleko makaron z serem 250g m.pszena,mleko, masło kompot z jabłek 200ml	G	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 2157,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 72,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 301,6 W TYM CUKRY (g) 90,14 BŁONNIK (g) 24,68 SÓL (g) 6,11
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sałata zielona 10g		
27.02.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g polędwica sopocka 30gsoja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml seler,m.pszena,śmietana,gorczyca filet duszony 100g jaja,m.pszena sos koperk. 50g Ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,gorczyca,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2131,8 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 61 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22 WĘGLOWODANY (g) 305,9 W TYM CUKRY (g) 67,46 BŁONNIK (g) 30,16 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler szpinak 10g		
28.02.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszena Chleb pszen-żyto .100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmień,seler,śmietana,m.pszena,gorczyca Kluski śląskie 200g jaja sos mięsny 150g mleko, m.pszena,śmieta,gorczyca surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,9 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 335,12 W TYM CUKRY (g) 107,35 BŁONNIK (g) 26,5 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.02.24r.	Kasza manna mleku 250ml Chleb pszen-żyto .100g Masło 15g indyk z pasieki 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszena,śmietana,gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszena,śmietana,gorczyca kasza pęczak 150g buraczki na zimno 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,1 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 70 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 310,3 W TYM CUKRY (g) 100,2 BŁONNIK (g) 32,89 SÓL (g) 4,47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
01.03.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml m.pszena,śmietana,seler,gorczyca ryba panierowana 100g jaja,m.pszena,mleko ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2326,7 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 30,5 WĘGLOWODANY (g) 353,42 W TYM CUKRY (g) 108,44 BŁONNIK (g) 31,04 SÓL (g) 4,26
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		

02.03.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana kotlecki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g gorczyca,żółtko,mleko 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 2014,7 BIAŁKO (g) 72,4 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 330,19 W TYM CUKRY (g) 108,33 BŁONNIK (g) 28,69 SÓL (g) 6,43
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.03.24r. n	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G P	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 2281,4 BIAŁKO (g) 113,4 TŁUSZCZE (g) 81,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 286,96 W TYM CUKRY (g) 82,87 BŁONNIK (g) 28,23 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
04.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml m.pszenna,śmietana,seler, gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g jaja,k.manna,m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek 200g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2379,9 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 349,71 W TYM CUKRY (g) 108,97 BŁONNIK (g) 32,9 SÓL (g) 5,18
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka konserwowa 30g Soja,pszenica sałata zielona 10g		
05.03.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica mix sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenn 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 pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,9 BIAŁKO (g) 77,4 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 318,01 W TYM CUKRY (g) 93,46 BŁONNIK (g) 24,05 SÓL (g) 5,34
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.03.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna, jaja Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g twaróg z papryką 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2078,8 BIAŁKO (g) 103,0 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 325,02 W TYM CUKRY (g) 68,05 BŁONNIK (g) 29,91 SÓL (g) 7,48
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 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
26.02.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana makaron z serem 250g m. pszena, twaróg, masło kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,4 BIAŁKO (g) 93 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 324,21 W TYM CUKRY (g) 85,1 BŁONNIK (g) 17,31 SÓL (g) 3,39
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.kons 30g soja, pszenica sałata zielona 10g		
27.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja, pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana filet duszony 100g jaja, m. pszena sos koperkowy 50g m. pszena, śmietana Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka kons. 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2112,5 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 56,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 307,02 W TYM CUKRY (g) 72,11 BŁONNIK (g) 20,07 SÓL (g) 3,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.drob. 30g soja, pszenica, seler szpinak 10g		
28.02.24r.	Makaron na mleku 250ml m. pszena bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana, k. jęczmienna Udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,7 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 69 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 313,08 W TYM CUKRY (g) 103,42 BŁONNIK (g) 23,98 SÓL (g) 2,57
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g mleko		
29.02.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g soja, pszenica, seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler, m. pszena, śmietana, gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m. pszena, śmietana, gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,0 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 67,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 297,78 W TYM CUKRY (g) 91,51 BŁONNIK (g) 21,13 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
01.03.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, m. pszena, śmietana, 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 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,2 BIAŁKO (g) 76,9 TŁUSZCZE (g) 26,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 3,6 WĘGLOWODANY (g) 332,16 W TYM CUKRY (g) 106,38 BŁONNIK (g) 16,85 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło kieł.krak. 30g soja szpinak 10g		
02.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m. pszena, śmietana, gorczyca gulasz drobiowy 150g m. pszena, śmietana, seler ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,6 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 310,17 W TYM CUKRY (g) 97,29 BŁONNIK (g) 20,55 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		

03.03.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzyna 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 2151,7 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 287,28 W TYM CUKRY (g) 82,7 BŁONNIK (g) 21,45 SÓL (g) 3,58
	II śniadanie : skyr naturalny 0g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g		
04.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2099,5 BIAŁKO (g) 84,1 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 307,8 W TYM CUKRY (g) 111,3 BŁONNIK (g) 18,26 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: kefir 2000g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II:bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
05.03.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica mix sałat 20g Pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenn schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, m.pszenna,mleko 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 2121,2 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 315,01 W TYM CUKRY (g) 104,51 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.03.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza jęczmienna 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2081,3 BIAŁKO (g) 103,2 TŁUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 313,23 W TYM CUKRY (g) 69,85 BŁONNIK (g) 27,3 SÓL (g) 2,16
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		

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
26.02.24r.	Platki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana potrawka z kury 150g śmietana, m. pszena 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 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2189,0 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 342,59 W TYM CUKRY (g) 87,72 BŁONNIK (g) 18,84 SÓL (g) 3,69
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.kons 30g soja, pszenica sałata zielona 10g		
27.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połędwica sopocka 50g soja, pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana filet duszony 100g jaja, m. pszena sos koperkowy 50g śmietana Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynak kons 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2044,8 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 46,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 311,59 W TYM CUKRY (g) 74,06 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 3,72
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.drob. 30g soja, pszenica, seler szpinak 10g		
28.02.24r.	Makaron na mleku 300ml m. pszena bułka pszenna 100g twaróg 80g rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana, k. jęczmienna Udło gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2153,4 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 312,27 W TYM CUKRY (g) 100,2 BŁONNIK (g) 18,15 SÓL (g) 2,34
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 100g mleko		
29.02.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca schab duszony 100g sos koper. 50g m. pszena, śmietana, gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2058,8 BIAŁKO (g) 101,0 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 297,49 W TYM CUKRY (g) 91,82 BŁONNIK (g) 20,79 SÓL (g) 2,98
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
01.03.24r.	Kasza kukurydż. na mleku 300ml bułka pszenna 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana ryba duszona 100g mleko, gorczyca 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 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2146,9 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 336,44 W TYM CUKRY (g) 108,36 BŁONNIK (g) 16,94 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło kieł.krak. 30g, soja szpinak 10g		
02.03.24r.	Platki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana, m. pszena, seler ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2044,7 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 49,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 314,84 W TYM CUKRY (g) 99,28 BŁONNIK (g) 20,9 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.03.24r.	Platki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Kiełbasa krakowska 50g soja	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Udło gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzyna na ciepło 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2067,6 BIAŁKO (g) 109 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,6

	<p>pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml</p> <p>II śniadanie : skyr naturalny 0g mleko</p>		<p>kompot z jabłek 200ml</p> <p>Podwieczerek: jabłko gotowane 150g</p>		<p>Kawa inka z mlekiem 200ml_{jęczmień,żyto}</p> <p>Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko</p>		<p>WĘGLOWODANY (g) 289,35 W TYM CUKRY (g) 84,73 BŁONNIK (g) 20,91 SÓL (g) 3,73</p>
04.03.24r.	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g _{soja,pszemica,seler} pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml</p> <p>II śniadanie: kefir 2000g mleko</p>	G	<p>Krupnik 300ml_{seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna} gulasz drobiowy 150g_{śmietana, m.pszenna,seler} ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200g</p> <p>Podwieczerek: banan 150g</p>	G D	<p>Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml_{jęczmień,żyto}</p> <p>Kolacja II:bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g _{soja,pszemica} sałata zielona 10g</p>	G	<p>W .ENERGETYCZNA kcal 2106,2 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 48,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 332,72 W TYM CUKRY (g) 97,42 BŁONNIK (g) 15,99 SÓL (g) 2,24</p>
05.03.24r.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połudwica sopocka 50g _{soja,pszemica} mix sałat 20g Pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml</p> <p>II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko</p>	G	<p>Jarzynowa z makaronem 300ml _{seler,gorczyca,śmietana,m.pszenn} schab duszony 100g sos koperk. 50g _{m.pszenna,śmietana,gorczyca} ziemniaki 250g buraczki 200g _{m.pszenna,śmietana} Kompot z jabłek 200ml</p> <p>Podwieczerek: galaretka owocowa 175g</p>	G D	<p>Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g _{soja} pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml_{jęczmień,żyto}</p> <p>Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko</p>	G	<p>W .ENERGETYCZNA kcal 2086,3 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 319,46 W TYM CUKRY (g) 106,49 BŁONNIK (g) 16,28 SÓL (g) 3,14</p>
06.03.24r.	<p>Kasza manna na mleku 300ml Buła pszenna 100g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml</p> <p>II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko</p>	G	<p>Zupa ziemniaczana 300ml _{seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana} pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g _{m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca} kasza jęczmienna 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml</p> <p>Podwieczerek: jabłko gotowane 150g</p>	G D	<p>Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g _{soja,pszemica} pomidor b/s (100g) Kawa inka z mlekiem 200ml_{jęczmień,żyto}</p> <p>Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g</p>	G	<p>W .ENERGETYCZNA kcal 2022,4 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 39,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,8 WĘGLOWODANY (g) 318,73 W TYM CUKRY (g) 66,52 BŁONNIK (g) 21,92 SÓL (g) 1,96</p>

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
26.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,7 BIAŁKO (g) 83,5 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 283,76 W TYM CUKRY (g) 60,27 BŁONNIK (g) 28,35 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: grejfrut 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
27.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g jajam,pszenna sos koperkowy 50g śmietana 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 konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,6 BIAŁKO (g) 110,5 TŁUSZCZE (g) 54,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 301,23 W TYM CUKRY (g) 55,65 BŁONNIK (g) 39,55 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szynka drob 30g soja,pszenica,seler szpinak 10g		
28.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g twaróg 80g szynka drob. 50g soja,pszenica,seler rukola 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jecz. m. Udko gotowane 200g 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 kielbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1980,7 BIAŁKO (g) 103,5 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 272,58 W TYM CUKRY (g) 70,66 BŁONNIK (g) 39,54 SÓL (g) 5,71
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: grejfrut 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
29.02.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,gorczyca, śmietana kasza peczak 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2012,4 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 66,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 265,65 W TYM CUKRY (g) 70,52 BŁONNIK (g) 38,53 SÓL (g) 4,94
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		
01.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g fasol.szragowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	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 2230,0 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 30,4 WĘGLOWODANY (g) 288,94 W TYM CUKRY (g) 67,4 BŁONNIK (g) 33,59 SÓL (g) 4,27
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 30g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
02.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g twaróg 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,seler kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenna,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1989,9 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 272,56 W TYM CUKRY (g) 70,69 BŁONNIK (g) 33,5 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska50g soja ser żółty 30g mleko pomidor 100g	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzyna na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa z mlekiem b/s 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2005,8 BIAŁKO (g) 117,2 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20 WĘGLOWODANY (g) 249,86

	Herbata z cytryną b/c 200ml					W TYM CUKRY (g) 59,06 BŁONNIK (g) 34,05 SÓL (g) 4,94	
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
04.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorzycza,m.pszenna,śmietana, k.jęczm. pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana Kompot z jabłek 200g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1961,7 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 267,74 W TYM CUKRY (g) 77,12 BŁONNIK (g) 32,78 SÓL (g) 5,47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: grejpfrut 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica sałata zielona 10g		
05.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g poledwica sopocka 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko mix sałat 20g pomid. koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorzycza,śmietana,m.pszenn schab duszony 100g sos koperk. 50gm.pszenna,gorzycza, śmietana ziemniaki 250g buraczki 100g śmietana,m.pszenna kalafior 200g 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 gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1957,6 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 265,04 W TYM CUKRY (g) 68,04 BŁONNIK (g) 32,47 SÓL (g) 6,77
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg z papr.czer. 80g szynka konserwowa 30g soja,pszenica rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorzycza kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasol.szparag. 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,2 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,7 WĘGLOWODANY (g) 299,82 W TYM CUKRY (g) 59,8 BŁONNIK (g) 36,19 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		

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
26.02.24r.	Platki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> potrawka z kury 150g <small>m.pszenna</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 2164,1 BIAŁKO (g) 85,9 TŁUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 328,87 W TYM CUKRY (g) 75,29 BŁONNIK (g) 23,1 SÓL (g) 5,41
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka kons. 30g <small>soja,pszenica</small>		
27.02.24r.	Kasza man na na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> filet duszony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> sos koperkowy 50g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,4 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 45,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 344,53 W TYM CUKRY (g) 75,82 BŁONNIK (g) 28,29 SÓL (g) 6,32
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drobiowa 30g <small>soja,pszenica,seler</small>		
28.02.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski /lakt 185g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca, k.jęczmień</small> Udki gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2399,5 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 402,9 W TYM CUKRY (g) 101,17 BŁONNIK (g) 33,85 SÓL (g) 5,84
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
29.02.24r.	Kasza man na na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> kasza jęczmień na 150g 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 1947,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 277,14 W TYM CUKRY (g) 76,31 BŁONNIK (g) 25,08 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
01.03.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2035,8 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 324,39 W TYM CUKRY (g) 96,37 BŁONNIK (g) 20,82 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small>		
02.03.24r.	Krupnik 300ml <small>k.jęczmień</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g 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 1975,4 BIAŁKO (g) 85 TŁUSZCZE (g) 48,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 286,43 W TYM CUKRY (g) 69,93 BŁONNIK (g) 25,46 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
03.03.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> Udki gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzyna na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,0 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 307,75 W TYM CUKRY (g) 68,26
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		

						BŁONNIK (g) 30,73 SÓL (g) 5,5	
04.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler,gorczyca, k.jęczmienna</i> gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna</i> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2385,3 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 45,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 415,14 W TYM CUKRY (g) 101,6 BŁONNIK (g) 33,94 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka kons. 30g <i>soja,pszenica</i>		
05.03.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> schab duszony 100g sos koperk. 50g <i>m.pszenna,gorczyca</i> ziemniaki 250g buraczki 200g <i>m.pszenna</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1971,9 BIAŁKO (g) 83,8 TŁUSZCZE (g) 47,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 287,89 W TYM CUKRY (g) 86,68 BŁONNIK (g) 19,88 SÓL (g) 6,74
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06 .03.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g <i>m.pszenna,jaja,gorczyca</i> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2016,9 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 44,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 320,42 W TYM CUKRY (g) 71,99 BŁONNIK (g) 28,5 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom