

DIETA PODSTAWOWA (1) 07.03.24r.-16.03.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
07.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z tartym ciastem 300ml seler, m.pszenna,jaja Zapiekanka ziemniaczana z kielb.i jajkiem 350g m.pszenna,mleko Surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2236,4 BIAŁKO (g) 88,0 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 337,96 W TYM CUKRY (g) 116,56 BŁONNIK (g) 31,78 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,mleko,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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2386,1 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 84,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 36,2 WĘGLOWODANY (g) 326,49 W TYM CUKRY (g) 76,34 BŁONNIK (g) 35,74 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
09.03.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g poledwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manna 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g mleko Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g,pszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 50g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2290,6 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 313,95 W TYM CUKRY (g) 87,61 BŁONNIK (g) 20,76 SÓL (g) 7,31
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
10.03.24r.	Makaron gwiazdki mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,m.pszenna,seler,gorczyca, smietana Filet duszony 100g sos koperk 50g m.pszenna, śmietana,jaja,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczyca,żółtko,śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,7 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 295,83 W TYM CUKRY (g) 65,4 BŁONNIK (g) 28,56 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g		
11.03.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml seler, gorczyca Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g 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 2190,2 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 317,07 W TYM CUKRY (g) 97,72 BŁONNIK (g) 31,5 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g poled.sopoc. 30g soja,pszenicairukola 10g		

12.03.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2141,4 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 318,59 W TYM CUKRY (g)101,71 BŁONNIK (g) 30,32 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
13.03.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twaróg 50g miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2355,1 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 340,67 W TYM CUKRY (g) 112,11 BŁONNIK (g) 30,84 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.03.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna, jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler miks sałata 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml śmietana,m.pszenna, seler, gorczyca schab duszony 100g sos pieczar. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza peczak 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2076,9 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 56,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 12,8 W TYM CUKRY (g) 74,09 BŁONNIK (g) 32,99 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka konserwowa 30g soja,pszenica szpinak 10g		
15.03.23r.	Kasza kukurydziana 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, jaja Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jabko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2313,8 BIAŁKO (g) 84,5 TŁUSZCZE (g) 76,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 339,01 W TYM CUKRY (g) 83,05 BŁONNIK (g) 34,3 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 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 pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2125,1 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 53,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 330,68 W TYM CUKRY (g) 94,66 BŁONNIK (g) 27,19 SÓL (g) 7,97
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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
07.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana,m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 200g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2314,6 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 683 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 329,66 W TYM CUKRY (g) 114,4 BŁONNIK (g) 21,31 SÓL (g) 3,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g gorczyca,mleko Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2299,3 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 87,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 298,56 W TYM CUKRY (g) 74,22 BŁONNIK (g) 22,07 SÓL (g) 2,98
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler szpinak10g		
09.03.24r.	Pł.kukurydziane na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g śmietana Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2220,2 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 306,5 W TYM CUKRY (g) 94,96 BŁONNIK (g) 14,12 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
10.03.24r.	Makaron gwiaz. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koperk 50g śmietana,jaja Ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2180,7 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 295,43 W TYM CUKRY (g) 66,06 BŁONNIK (g) 21,72 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g		
11.03.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,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 2280,4 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 310,93 W TYM CUKRY (g) 86,32 BŁONNIK (g) 15,79 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło kiel.krak. 30gsoja rukola 10g		
12.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana 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 2211,2 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 313,46 W TYM CUKRY (g) 105,76 BŁONNIK (g) 17,37

	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: galaret.owoc. 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		SÓL (g) 3,54
13.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 50g miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2293,2 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 335,89 W TYM CUKRY (g) 110,44 BŁONNIK (g) 22,53 SÓL (g) 2,38
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.03.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler miks sałata 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g polędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2153,0 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 63,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 304,75 W TYM CUKRY (g) 68,11 BŁONNIK (g) 20,33 SÓL (g) 3,62
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II:bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica szpinak 10g		
15.03.24r.	Kaszka kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Ryba duszona100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka selera jabłka 200g 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 2266,8 BIAŁKO (g) 75,7 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 327,48 W TYM CUKRY (g) 111,31 BŁONNIK (g) 25,6 SÓL (g) 2,46
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
16.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 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 marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,5 BIAŁKO (g) 96,0 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 322,78 W TYM CUKRY (g) 90,46 BŁONNIK (g) 19,75 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 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
07.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz.300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 200g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2247,1 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 334,28 W TYM CUKRY (g) 116,51 BŁONNIK (g) 21,37 SÓL (g) 3,63
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2317,5 BIAŁKO (g) 82,4 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 352,9 W TYM CUKRY (g) 88,73 BŁONNIK (g) 24,61 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszemica,seler szpinak10g		
09.03.24r.	Pł.kukurydziane na mleku 300ml bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja,pszemica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g śmietana ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2013,6 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 297,53 W TYM CUKRY (g) 97,19 BŁONNIK (g) 15,55 SÓL (g) 3,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
10.03.24r.	Makarony gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2091,4 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 57,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 294,61 W TYM CUKRY (g) 62,84 BŁONNIK (g) 15,9 SÓL (g) 3,48
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g		
11.03.24r.	Kaszka kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszemica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makarony z szpinakiem i kurczakiem 300g 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 2211,9 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 62,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 315,34 W TYM CUKRY (g) 88,3 BŁONNIK (g) 15,87 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło kiel.krak. 30gsoja rukola 10g		
12.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana 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 2157,7 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 53,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 320,72 W TYM CUKRY (g) 106,98 BŁONNIK (g) 18,26 SÓL (g) 3,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc. 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
13.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca	G	Bułka pszenna 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2155,2

	Bułka pszenna 100g twaróg 50g miód 25g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml		Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>		BIAŁKO (g) 96,6 TLUSZCZE (g) 51,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 334,68 W TYM CUKRY (g) 108,76 BŁONNIK (g) 16,5 SÓL (g) 2,2
	II śniadanie : kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
14.03.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> miks sałata 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>m. pszenna, śmietana, gorczyca, seler</i> schab duszony 100g sos 50g <i>m. pszenna, śmietana, gorczyca</i> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,4 BIAŁKO (g) 103,3 TLUSZCZE (g) 52,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 309,32 W TYM CUKRY (g) 70,6 BŁONNIK (g) 20,42 SÓL (g) 3,66
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g szynka kons. 30g <i>soja, pszenica</i> szpinak 10g		
15.03.24r.	Kaszka kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <i>mleko</i> rukola 35g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>m. pszenna, śmietana, gorczyca, seler, k. jęczmienna</i> Ryba duszona 100g <i>mleko, gorczyca</i> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2209,5 BIAŁKO (g) 75,4 TLUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 326,79 W TYM CUKRY (g) 108,11 BŁONNIK (g) 19,86 SÓL (g) 2,19
	II śniadanie: jogurt owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pasta warzywna 80g wafle ryżowe 20g		
16.03.24r.	Platki ryżowe na mleku 300ml Buła pszenna 100g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> pulpet drob. 100g sos koperk. 50g <i>m. pszenna, jaja, śmietana, gorczyca</i> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,3 BIAŁKO (g) 99,2 TLUSZCZE (g) 44,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 326,65 W TYM CUKRY (g) 91,48 BŁONNIK (g) 19,57 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		

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
07.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana udko gotowane 200g kasza peczak 150g buraczki 100g mleko,śmietana 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 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,4 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 66,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 285,36 W TYM CUKRY (g) 76,37 BŁONNIK (g) 36,51 SÓL (g) 6,51
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: grejfrut 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
08.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100gmleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 100g śmietana kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,6 BIAŁKO (g) 85,4 TŁUSZCZE (g) 81,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,0 WĘGLOWODANY (g) 286,6 W TYM CUKRY (g) 61,45 BŁONNIK (g) 35,6 SÓL (g) 4,37
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko szpinak 10g		
09.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g śmietana kasza gryczana 150g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g paszтет drobiowy 50g pszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 10g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,5 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 222,87 W TYM CUKRY (g) 63,12 BŁONNIK (g) 29,04 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
10.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,6 BIAŁKO (g) 111,4 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 282,94 W TYM CUKRY (g) 55,73 BŁONNIK (g) 41,47 SÓL (g) 5,62
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 110g		
11.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z szpinakiem i kurczakiem 300g 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 2005,9 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 264,32 W TYM CUKRY (g) 53,98 BŁONNIK (g) 29,98 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 30g pszenica masło 5g połęd.sopocka 30g soja,pszenica rukola 10g		
12.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana,m.pszenna fasolka szpar.200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g kawa inka mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,8 BIAŁKO (g) 115,8 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 286,89 W TYM CUKRY (g) 74,88 BŁONNIK (g) 30,82 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem nit.300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udło gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g kawa z mlekiem b/s 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2094,9 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 265,78 W TYM CUKRY (g) 52,92

	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		BŁONNIK (g) 31,61 SÓL (g) 5,23
14.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g miks sałata 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler schab duszony 100g sos 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza peczak 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopočka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,5 BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 301,01 W TYM CUKRY (g) 59,64 BŁONNIK (g) 45,91 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica szpinak 10g		
15.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler,k.jęczmienna Ryba duszona100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka selera jabłka 100g mleko fasolka szpar 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2039,0 BIAŁKO (g) 77,9 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 285,3 W TYM CUKRY (g) 64,41 BŁONNIK (g) 40,53 SÓL (g) 4,43
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,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 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,2 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 297,7 W TYM CUKRY (g) 77,9 BŁONNIK (g) 33,27 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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
07.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z makar.gwiaz. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1977,6 BIAŁKO (g) 89,2 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 296,09 W TYM CUKRY (g) 92,71 BŁONNIK (g) 21,73 SÓL (g) 6,61
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
08.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2032,2 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 298,09 W TYM CUKRY (g) 71,64 BŁONNIK (g) 26,08 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g szynka drobiowa 30g <small>soja,pszemica,seler</small>		
09.03.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Rosół z kaszą manną 300ml potrawka z kury z marchewką 200g <small>m.pszenna</small> Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2105,5 BIAŁKO (g) 82,8 TŁUSZCZE (g) 53,1 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 334,36 W TYM CUKRY (g) 92,34 BŁONNIK (g) 20,91 SÓL (g) 4,74
	II śniadanie: sok owocowy 300ml		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
10.03.24r.	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna</small> Filet duszony 100g sos koperk 50g <small>jaja, m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2207,1 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 50,0 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 361,22 W TYM CUKRY (g) 63,06 BŁONNIK (g) 35,56 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 110g		
11.03.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,</small> Makaron z szpinakiem i kurczakiem 300g <small>mleko b/lakt</small> 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 2188,0 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 308,43 W TYM CUKRY (g) 82,87 BŁONNIK (g) 21,16 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small>		
12.03.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a x2 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,jaja</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2118,4 BIAŁKO (g) 103,8 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 301,38 W TYM CUKRY (g) 83,18 BŁONNIK (g) 22,36 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaret.owoc. 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
13.03.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g jabłko gotowane 150g	G	Rosół z makaronem nit.300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2148,6 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 49,4 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 354,3

	Herbata 200ml					W TYM CUKRY (g) 96,87 BŁONNIK (g) 22,14 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml	
14.03.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca schab duszony 100g sos 50g m.pszenna, gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połudwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G W .ENERGETYCZNA kcal 2132,4 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 309,64 W TYM CUKRY (g) 69,98 BŁONNIK (g) 27,59 SÓL (g) 6,95
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka kons. 30g soja,pszenica	
15.03.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g tw.wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,k.jęczmienna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G W .ENERGETYCZNA kcal 2250,1 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 45,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 381,44 W TYM CUKRY (g) 95,87 BŁONNIK (g) 35,78 SÓL (g) 5,36
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
16 .03.24r.	Pomidorowa z makar. 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja, gorczyca kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G W .ENERGETYCZNA kcal 1944,1 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 45,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 304,57 W TYM CUKRY (g) 56,95 BŁONNIK (g) 25,94 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml	

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom