

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.03.24r.	Płatki kukurydziane 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca gulasz z fileta drob. w sosie pomid 150g śmietana ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,1 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 63 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 304,13 W TYM CUKRY (g) 85,91 BŁONNIK (g) 29,01 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
18.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z <b>jajkiem</b> 300ml m.pszenna,śmietana,plowsiane,seler,gorczyca,m.żytinia łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenn,mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2153,7 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 337,92 W TYM CUKRY (g) 121,92 BŁONNIK (g) 27,39 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka kons 30g soja,pszenica szpinak 10g		
19.03.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g polędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,jaja Zraz mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka warzywna mleko,gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2143,7 BIAŁKO (g) 87,2 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 342,47 W TYM CUKRY (g) 103,57 BŁONNIK (g) 28,11 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03.24r.	Kasza kukurydz. <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Miks sałat 20g Pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,jaja,k.jęczm kluski śląskie 200g jaja sos mięsny 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca 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 <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2290,5 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 79,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 312,98 W TYM CUKRY (g) 74,46 BŁONNIK (g) 29,22 SÓL (g) 4,7
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
21.03.24r.	Kasza manna na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g Masło 15g Szynka wieprz. 30g Ser żółty 20g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makar świd. 300ml pszenna,śmietana,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana,gorczyca ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200gżółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszenna,jaja, soja ogórek konserwowy 50g gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2233,7 BIAŁKO (g) 108,2 TŁUSZCZE (g) 53,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 345,94 W TYM CUKRY (g) 82,33 BŁONNIK (g) 30,89 SÓL (g) 6,02
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob.30g soja,pszenica,seler sałata 10g		

22.03.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> ne na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-ży</b> t. 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem nitki 300ml m.pszena,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca,mleko ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2297,8 BIAŁKO (g) 78,8 TŁUSZCZE (g) 72,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 352,04 W TYM CUKRY (g) 112,58 BŁONNIK (g) 38,01 SÓL (g) 5,41
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
23.03.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-ży</b> t. 100g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszena kotlecki z <b>jaj</b> 100g m.pszena ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 200g żółtko,śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2123,5 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 317,16 W TYM CUKRY (g) 97,08 BŁONNIK (g) 28,1 SÓL (g) 6,85
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.03.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml m.pszena, jaja Chleb <b>pszen-ży</b> t. 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml k.jęczm,seler,gorczyca,m.pszena,śmietana kotlet schabowy 100g jaja,m.pszena ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2211,7 BIAŁKO (g) 80,7 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 346,41 W TYM CUKRY (g) 129,24 BŁONNIK (g) 29,55 SÓL (g) 4,62
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
25.03.23r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-ży</b> t 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb i ziem. 300ml seler,m.pszena,mleko,gorczyca makaron z serem 250g m.pszena,mleko,masło Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,1 BIAŁKO (g) 85,3 TŁUSZCZE (g) 77 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 291,65 W TYM CUKRY (g) 73,92 BŁONNIK (g) 22,51 SÓL (g) 6,53
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g humuss 115g sezam		
26.03.24r.	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-ży</b> t 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,gorczyca pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszena,jaja,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,3 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 331,64 W TYM CUKRY (g) 93,94 BŁONNIK (g) 27,72 SÓL (g) 7,56
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> 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
17.03.24r.	Płatki kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca gulasz z fileta drob. w sosie pomid 150g śmietana ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Miód x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2114,2 BIAŁKO (g) 96,9 TLUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 327,82 W TYM CUKRY (g) 81,63 BŁONNIK (g) 19,05 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
18.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z kaszą <b>manną</b> 300ml seler,gorczyca potrawka z kury 150g śmietana,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Twaróg 80g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2391,3 BIAŁKO (g) 103,7 TLUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16 WĘGLOWODANY (g) 346,27 W TYM CUKRY (g) 113,47 BŁONNIK (g) 16,99 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szyn.kons 30g soja,pszenica, szpinak10g		
19.03.24r.	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica sałata 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna pulpet drob, 100g sos pomidorowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,selera Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2121,3 BIAŁKO (g) 93,1 TLUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 315,8 W TYM CUKRY (g) 100,17 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: galaretko owocowa 175g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica MiKS sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczm,śmietana,m.pszenna,seler,gorczyca schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kieł.krak. 50G soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 92,2 TLUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 301,63 W TYM CUKRY (g) 71 BŁONNIK (g) 22,73 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
21.03.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar.gwiaz. 300mlśmietana,m.pszenna,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana ryż 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2161,6 BIAŁKO (g) 106,4 TLUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,3 WĘGLOWODANY (g) 325,62 W TYM CUKRY (g) 79,45 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> szynka drob. 30gsoja,pszenica,seler sałata10g		
22.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka z 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2215,1 BIAŁKO (g) 74,7 TLUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 319,91 W TYM CUKRY (g) 108,79 BŁONNIK (g) 20,45 SÓL (g) 2,57
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: galaretko owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
23.03.24r.	Płatki kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2151,7 BIAŁKO (g) 96,8 TLUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1

	Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 200ml		sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto		WĘGLOWODANY (g) 310,62 W TYM CUKRY (g) 96,77 BŁONNIK (g) 22,34 SÓL (g) 3,93
	II śniadanie : jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.03.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczm,śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2270,7 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 333,98 W TYM CUKRY (g) 124,29 BŁONNIK (g) 19,36 SÓL (g) 3,2
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
25.03.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlśmietana,m.pszenna,gorczyca,seler makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,2 BIAŁKO (g) 77,3 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 301,33 W TYM CUKRY (g) 88,9 BŁONNIK (g) 13,65 SÓL (g) 2,05
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: hummus 115g sezam wafle ryżowe 20g		
26.03.24r.	Makar. gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Buła <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlśmietana,m.pszenna,gorczyca,seler pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza <b>jęczmienna</b> 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2160,7 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 52,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13 WĘGLOWODANY (g) 328,2 W TYM CUKRY (g) 94,86 BŁONNIK (g) 24,86 SÓL (g) 3,11
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> 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
17.03.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler gulasz z fileta drob. w sosie koper. 150g śmietana ryż 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Miód x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,7 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 43,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 339,77 W TYM CUKRY (g) 91,54 BŁONNIK (g) 18,56 SÓL (g) 2,74
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
18.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Twaróg 80g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2235,9 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 54,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 347,82 W TYM CUKRY (g) 114,96 BŁONNIK (g) 16,65 SÓL (g) 2,88
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynk.kons 30g soja,pszenica, szpinak10g		
19.03.24r.	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica sałata 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler pulpet drob, 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler Pasta warzywna 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2037,1 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 45,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 319,66 W TYM CUKRY (g) 101,19 BŁONNIK (g) 19,98 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica MiKS sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana,m.pszenna,gorczyca,seler,k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kieł.krak. 50G soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,2 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 71,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 306,04 W TYM CUKRY (g) 72,98 BŁONNIK (g) 22,81 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
21.03.24r.	Kaszka <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar.gwiaz. 300ml m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,7 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 41,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 10,5 WĘGLOWODANY (g) 325,05 W TYM CUKRY (g) 76,23 BŁONNIK (g) 13,59 SÓL (g) 3,04
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> szynka drob. 30gsoja,pszenica,seler sałata10g		
22.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka z 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2036,4 BIAŁKO (g) 75,1 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 325,89 W TYM CUKRY (g) 109,16 BŁONNIK (g) 20,3 SÓL (g) 2,66
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
23.03.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Połudwica sopocka 50g soja, pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,gorczyca,seler gulasz drobiowy 150g śmietana,gorczyca,m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2084,9 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,7 WĘGLOWODANY (g) 315,44

					W TYM CUKRY (g) 98,97 BŁONNIK (g) 22,58 SÓL (g) 4,08		
	II śniadanie : jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.03.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler,k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,2 BIAŁKO (g) 97,2 TLUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 338,6 W TYM CUKRY (g) 126,4 BŁONNIK (g) 19,42 SÓL (g) 3,25
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
25.03.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca udko 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,7 BIAŁKO (g) 90,1 TLUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 302,92 W TYM CUKRY (g) 88,94 BŁONNIK (g) 13,22 SÓL (g) 2,35
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: hummus 115g sezam wafle ryżowe 20g		
26.03.24r.	Makar. gwiazd. na <b>mleku</b> 300ml m.pszennna Buła <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,gorczyca,seler pulpet drob. 100g sos koperk 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza <b>jęczmienna</b> 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2054,7 BIAŁKO (g) 108,7 TLUSZCZE (g) 38,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 326,63 W TYM CUKRY (g) 90,54 BŁONNIK (g) 18,8 SÓL (g) 2,88
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> 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
17.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszena,śmietana,gorczyca,seler gulasz z fileta drob. w sosie pomid 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1873,2 BIAŁKO (g) 18,2 TŁUSZCZE (g) 56,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 265,31 W TYM CUKRY (g) 60,42 BŁONNIK (g) 36,22 SÓL (g) 5,42
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
18.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja <b>jajko</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z kaszą <b>manną</b> 300ml seler,gorczyca potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,2 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,7 WĘGLOWODANY (g) 292,91 W TYM CUKRY (g) 70,7 BŁONNIK (g) 40,71 SÓL (g) 5,87
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g pszenica <b>masło</b> 5g szynka kons 30g soja,pszenica szpinak 10g		
19.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszena,śmietana,gorczyca,seler pulpet drob, 100g sos pomidorowy 50g jaja,śmietana,m.pszena kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica, żyto</b> <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,1 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 298,53 W TYM CUKRY (g) 74,05 BŁONNIK (g) 38,89 SÓL (g) 6,45
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
20.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica twaróg 50g mleko pomid.koktajl 50g miks sałata 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlm.pszena,śmietana,gorczyca,seler,k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszena,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2245,0 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 87,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 289,6 W TYM CUKRY (g) 61,26 BŁONNIK (g) 41,52 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
21.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makar.gwiaz. 300Ml m.pszena,śmietana,gorczyca,seler Filet duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gpszenica,jaja, soja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2069,6 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 61 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 291,14 W TYM CUKRY (g) 59,18 BŁONNIK (g) 37,7 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko150g		Kolacja II: bułka razowa 30g pszenica <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sałata10g		
22.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml m.pszena,śmietana,gorczyca,seler ryba duszona 100g gorczyca,mleko ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g kawa inka <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,8 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 83,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 282,05 W TYM CUKRY (g) 65,83 BŁONNIK (g) 43,52 SÓL (g) 4,63
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
23.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 50g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszena,śmietana,gorczyca,seler gulasz drobiowy 150g m.pszena,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2029,8 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 64,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 270,6 W TYM CUKRY (g) 58,84 BŁONNIK (g) 34,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		

	mleko			mleko		SÓL (g) 5,35	
24.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler twaróg 50g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlm,pszenna,śmietana,gorczyca,seler,k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana, m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,2 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 286,67 W TYM CUKRY (g) 81,13 BŁONNIK (g) 35,32 SÓL (g) 6,25
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlm,pszenna,śmietana,gorczyca,seler makaron z serem 250g m.pszenna,mleko,masło Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,1 BIAŁKO (g) 80,8 TŁUSZCZE (g) 85,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 262,15 W TYM CUKRY (g) 60,61 BŁONNIK (g) 31,97 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g humuss 115g sezam		
26.03.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g twaróg 50g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm,pszenna,śmietana,gorczyca,seler pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gpszenna,jaja, soja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1968,5 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,4 WĘGLOWODANY (g) 286,42 W TYM CUKRY (g) 66,6 BŁONNIK (g) 33,1 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko150g		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
17.03.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz z fileta drob. w sosie pomid 150g ryż 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,2 BIAŁKO (g) 81 TŁUSZCZE (g) 44,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 337,74 W TYM CUKRY (g) 85,81 BŁONNIK (g) 24,42 SÓL (g) 5,31
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
18.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Rosół z kaszą <b>manną</b> 300ml <small>seler,gorczyca</small> potrawka z kury 150g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,2 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 331,86 W TYM CUKRY (g) 96,79 BŁONNIK (g) 21,43 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: sok owocowy 300ml		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g szynka kons. 30g <small>soja,pszemica</small>		
19.03.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> pulpet drob, 100g sos pomidorowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2075,8 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 52,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 307,63 W TYM CUKRY (g) 83,37 BŁONNIK (g) 17,08 SÓL (g) 7,43
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
20.03.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2488,3 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 408,34 W TYM CUKRY (g) 76,77 BŁONNIK (g) 39,97 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 15g sezam		
21.03.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>jajecznicza</b> 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makar.gwiaz. 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Filet duszony 100g sos koperk 50g <small>jaja</small> ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,1 BIAŁKO (g) 100,6 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 317,25 W TYM CUKRY (g) 71,27 BŁONNIK (g) 17,55 SÓL (g) 4,86
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: buł. <b>pszen.</b> 50g <b>masło</b> b/lakt. 5g szynka drob. 30g <small>soja,pszemica, seler</small>		
22.03.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2129,9 BIAŁKO (g) 89,3 TŁUSZCZE (g) 49,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 345,97 W TYM CUKRY (g) 111,4 BŁONNIK (g) 26,11 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: wafle ryżowe 50g pasta warzywna 80g		
23.03.24r.	Zupa ziemniaczana 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,5 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 44,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 311,18 W TYM CUKRY (g) 68,36 BŁONNIK (g) 30,32 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		

24.03.24r.	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>jajko</b> x2 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorzycza,k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,gorzycza</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2244,5 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 359,11 W TYM CUKRY (g) 77,2 BŁONNIK (g) 38,99 SÓL (g) 6,18
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.03.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorzycza</small> udko 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,7 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 307,12 W TYM CUKRY (g) 81,64 BŁONNIK (g) 22,44 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g <small>sezam</small>		
26 .03.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,seler,gorzycza</small> pulpet drob. 100g sos pomidorowy 50g <small>m.pszenna,jaja,śmietana,gorzycza</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2058,1 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 42,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 331,97 W TYM CUKRY (g) 81,61 BŁONNIK (g) 24,61 SÓL (g) 6,45
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 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