

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|--|---|--|--------|---|---|---|
| 27.03.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g twaróg z papryką czer. 80g rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m,pszenna zapiékanka ziemniaczana z kielb i jajkiem 300g soja,pszennica,mleko surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszennica,seler Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2186,8 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 64,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 335,76 W TYM CUKRY (g) 113,56 BŁONNIK (g) 33,84 SÓL (g) 5,72 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko | | Podwieczorek: kiwi 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 28.03.24r. | Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszennica miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Grochówka z makaronem 300ml seler,m,pszenna,mleko Kotlet drobiowy 100g jaja,m,pszenna,gorczyca ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml | G S | Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2229,1 BIAŁKO (g) 112 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,7 WĘGLOWODANY (g) 330,44 W TYM CUKRY (g) 99,27 BŁONNIK (g) 35,39 SÓL (g) 5,48 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 29.03.24r. | Tarte ciasto na mleku 250ml m,pszenna, jaja Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Barszcz ukraiński 300ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2298,1 BIAŁKO (g) 78,8 TŁUSZCZE (g) 77,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 334,38 W TYM CUKRY (g) 100,11 BŁONNIK (g) 27,96 SÓL (g) 5,66 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.03.24r. | Kasza kukurydz. mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m,pszenna,śmietana ryba panierowana 100g jaja,m,pszenna ziemniaki 250g sos grecki 200g seler,gorczyca kompot z jabłek 200ml | G S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2061,0 BIAŁKO (g) 83,5 TŁUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 310,7 W TYM CUKRY (g) 93,79 BŁONNIK (g) 32,1 SÓL (g) 4,13 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 31.03.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszennica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml pszenna,śmietana,seler,gorczyca schab duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana,gorczyca kasza pełczak 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2236,0 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 347,69 W TYM CUKRY (g) 103,8 BŁONNIK (g) 32,32 SÓL (g) 5,32 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g m,pszenna,mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--------|--|---|---|
| 01.04.24r. | Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ryż 150g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml | G P | 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 2176,3 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 82,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 276,49 W TYM CUKRY (g) 91,99 BŁONNIK (g) 20,86 SÓL (g) 6,43 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: galaretka owocowa 175g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 02.04.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Barszcz czerwony z jajkiem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pierogi leniwe z masłem 200g jaja,k.manna,m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml | G | 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 2197,7 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 291,36 W TYM CUKRY (g) 120 BŁONNIK (g) 29,17 SÓL (g) 5,73 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 03.04.24r. | Płatki jęczm. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Pieczarkowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g kapusta duszona 200g m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml | G S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek topiony 50g Pomidor100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2065,8 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 10,2 WĘGLOWODANY (g) 328,01 W TYM CUKRY (g) 80,22 BŁONNIK (g) 29,83 SÓL (g) 5,32 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak 30g soja szpinak 10g | | |
| 04.04.23r. | Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 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 pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2176,9 BIAŁKO (g) 85,8 TŁUSZCZE (g) 70,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 11,5 WĘGLOWODANY (g) 314,76 W TYM CUKRY (g) 73,7 BŁONNIK (g) 29,97 SÓL (g) 7,34 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam | | |
| 05.04.24r. | Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Fasolowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,mleko ryba duszona 100g gorczyca,mleko ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2164,6 BIAŁKO (g) 79,6 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 344,24 W TYM CUKRY (g) 111,73 BŁONNIK (g) 36,56 SÓL (g) 4,99 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: kiwi 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |

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 |
|------------|--|---|---|--------|--|---|---|
| 27.03.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g twaróg 80g rukola 35g Herbata cytryną 200ml | G | Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2344,0 BIAŁKO (g) 111,3 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 322,58 W TYM CUKRY (g) 104,61 BŁONNIK (g) 19,34 SÓL (g) 3,11 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko | | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 28.03.24r. | Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszemica miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z makar 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Filet duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,jaja ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,mleko Kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2142,9 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 309,84 W TYM CUKRY (g) 103,61 BŁONNIK (g) 22,96 SÓL (g) 3,24 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczerek: banan 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 29.03.24r. | Pł.kukurydz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2152,0 BIAŁKO (g) 69,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 302,77 W TYM CUKRY (g) 79,18 BŁONNIK (g) 14,42 SÓL (g) 3,52 |
| | II śniadanie: kefir 400g mleko | | Podwieczerek: kisiel 250ml | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.03.24r. | K.kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g 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,gorczyca 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 2001,4 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 308,37 W TYM CUKRY (g) 104,3 BŁONNIK (g) 20,47 SÓL (g) 1 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 31.03.24r. | Kasza manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml pszena,śmietana,seler,gorczyca schab duszony 100g sos koperk 50g m.pszenna, śmietana,gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2335,2 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 69,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 340,07 W TYM CUKRY (g) 97,13 BŁONNIK (g) 22,27 SÓL (g) 3,07 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g mleko,m.pszenna | | Podwieczerek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 01.04.24r. | Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g ryż 150g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x 2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2397,7 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 73,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 346,02 W TYM CUKRY (g) 87,36 BŁONNIK (g) 20,32 SÓL (g) 3,56 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczerek: galaretki owocowa 175g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 02.04.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,jaja,m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana 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 2055,7 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 283,66 |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--------|--|---|---|
| | Herbata z cytryną 200ml | | | | W TYM CUKRY (g) 106,64 BŁONNIK (g) 18,23 SÓL (g) 3,12 | | |
| | II śniadanie : maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 03.04.24r. | Płatki jęczm. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i 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 2147,4 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 10,2 WĘGLOWODANY (g) 333,24 W TYM CUKRY (g) 95,37 BŁONNIK (g) 22,87 SÓL (g) 3,22 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g | | |
| 04.03.24r. | Kaszka kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata 35g herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 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 | Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2186,2 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 10,9 WĘGLOWODANY (g) 320,76 W TYM CUKRY (g) 65,84 BŁONNIK (g) 20,99 SÓL (g) 3,24 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: hummus 115g sezam wafle ryżowe 20g | | |
| 05.04.24r. | Makar. gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g Dżem x 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2186,6 BIAŁKO (g) 75,4 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 308,57 W TYM CUKRY (g) 107,83 BŁONNIK (g) 16,87 SÓL (g) 2,69 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | 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

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAŁ | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|---|---|--|--------|---|---|--|
| 27.03.24r. | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g rukola 35g Herbata cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml <i>gorczyca,seler</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2188,6 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 57 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 323,65 W TYM CUKRY (g) 106,04 BŁONNIK (g) 18,77 SÓL (g) 3,04 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 28.03.24r. | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Filet duszony 100g sos koperk. 50g <i>m.pszenna,śmietana,jaja</i> ziemniaki 250g buraczki 200g <i>m.pszenna,mleko</i> Kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g <i>mleko,gorczyca</i> Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2114,8 BIAŁKO (g) 107,0 TŁUSZCZE (g) 48,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 323,41 W TYM CUKRY (g) 104,86 BŁONNIK (g) 23,79 SÓL (g) 3,35 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i> | | |
| 29.03.24r. | Pł.kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryż z jabłkami 300g <i>mleko</i> kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2112,2 BIAŁKO (g) 61,0 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 342,08 W TYM CUKRY (g) 81,48 BŁONNIK (g) 14,66 SÓL (g) 3,3 |
| | II śniadanie: kefir 400g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: kisiel 250ml | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.03.24r. | K.kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> ryba duszona 100g <i>mleko,gorczyca</i> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i> kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2033,5 BIAŁKO (g) 80,8 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,14 WĘGLOWODANY (g) 312,92 W TYM CUKRY (g) 106,27 BŁONNIK (g) 20,55 SÓL (g) 1 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i> | | |
| 31.03.24r. | Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <i>pszenna,śmietana,seler,gorczyca</i> schab duszony 100g sos koperk 50g <i>m.pszenna, śmietana,gorczyca</i> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2267,6 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 344,64 W TYM CUKRY (g) 99,08 BŁONNIK (g) 22,36 SÓL (g) 3,11 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i> | | |
| 01.04.24r. | Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml <i>seler,gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x 2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2216,6 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 55,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 347,14 W TYM CUKRY (g) 85,94 BŁONNIK (g) 14,71 SÓL (g) 3,42 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: galaretka owocowa 175g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 02.04.24r. | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka kons. 50g <i>soja,pszemica</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300ml <i>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna</i> Gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna,śmietana</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1992,1 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 304,12 |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--------|---|---|--|
| | | | | | W TYM CUKRY (g) 91,57 BŁONNIK (g) 15,85 SÓL (g) 2,84 | | |
| | II śniadanie : maślanka naturalna 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |
| 03.04.24r. | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x 2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2116,4 BIAŁKO (g) 98,6 TLUSZCZE (g) 45,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 339,19 W TYM CUKRY (g) 98,02 BŁONNIK (g) 23,49 SÓL (g) 3,35 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g <small>soja szpinak</small> 10g | | |
| 04.03.24r. | Kaszka kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Sałata 35g herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> gulasz z fileta drob. w sosie koperk. 150g <small>śmietana</small> ryż 150g 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 <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2206,5 BIAŁKO (g) 92,1 TLUSZCZE (g) 61 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 332,35 W TYM CUKRY (g) 75,53 BŁONNIK (g) 20,35 SÓL (g) 3,44 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: hummus 115g <small>sezam</small> wafle ryżowe 20g | | |
| 05.04.24r. | Makar. gwiazd. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Buła pszenna 100g Dżem x 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2119,6 BIAŁKO (g) 77,0 TLUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 312,9 W TYM CUKRY (g) 109,79 BŁONNIK (g) 16,87 SÓL (g) 2,74 |
| | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | 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

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 27.03.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg z papryką czerw. 80g kiełb. krak 30g soja rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2237,6 BIAŁKO (g) 116,9 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 298,77 W TYM CUKRY (g) 75,58 BŁONNIK (g) 45,79 SÓL (g) 5,64 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczorek: kiwi 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 28.03.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Pomidorowa z makar 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza peczak 150g buraczki 100g mleko,m.pszenna kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1996,6 BIAŁKO (g) 113,0 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 259,51 W TYM CUKRY (g) 67,01 BŁONNIK (g) 40,47 SÓL (g) 5,2 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko | | |
| 29.03.24r. | Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,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 serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2194,7 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 79 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,7 WĘGLOWODANY (g) 301,29 W TYM CUKRY (g) 77,78 BŁONNIK (g) 37,43 SÓL (g) 5,02 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.03.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1994,7 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 272,94 W TYM CUKRY (g) 76,67 BŁONNIK (g) 35,72 SÓL (g) 3,75 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: maślanka naturalna 400g mleko | | |
| 31.03.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml pszenica,śmietana,seler,gorczyca schab duszony 100g sos koperk 50g jaja,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2124,7 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 16,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 297,42 WĘGLOWODANY (g) 62,65 W TYM CUKRY (g) 42,2 BŁONNIK (g) 42,2 SÓL (g) 4,64 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 50g | | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g | | |
| 01.04.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g kasza gryczana 150g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2040,4 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 1,4 WĘGLOWODANY (g) 272,74 W TYM CUKRY (g) 59,65 BŁONNIK (g) 36,08 SÓL (g) 5,68 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam | | |
| 02.04.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,k.jęczmienna Pierogi leniwe z masłem 200g k.mama,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1994,1 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 273,74 |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--------|--|---|---|
| | papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | | | | | | W TYM CUKRY (g) 88,4 BŁONNIK (g) 32,55 SÓL (g) 6,13 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 03.04.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomid.koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml seler.gorzycza,śmietana,m.pszenna, Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100gmleko fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1987,0 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 288,48 W TYM CUKRY (g) 51,64 BŁONNIK (g) 25,37 SÓL (g) 5,91 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: bułka razowa 30g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja szpinak 10g | | |
| 04.04.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica twaróg 50g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler.gorzycza gulasz z fileta drob. w sosie pomid 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorzycza herbata b/c 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2183,9 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 74,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 305,75 W TYM CUKRY (g) 63,65 BŁONNIK (g) 41,17 SÓL (g) 6,03 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g humuss 115g sezam | | |
| 05.04.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorzycza pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Krupnik 300mlm.pszenna,śmietana,seler.gorzycza, k.jęczmienna ryba duszona 100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2034,4 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 267,87 W TYM CUKRY (g) 69,75 BŁONNIK (g) 39,04 SÓL (g) 4,75 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: kiwi 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 |
|------------|--|---|--|--------|--|---|--|
| 27.03.24r. | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | Ryż na rosole 300ml <small>seler,gorczyca</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2152,3 BIAŁKO (g) 110,4 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 299,88 W TYM CUKRY (g) 76,1 BŁONNIK (g) 24,07 SÓL (g) 6,39 |
| | II śniadanie: mus owocowy 100g | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 28.03.24r. | Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml | G | Pomidorowa z makar 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> Filet duszony 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 szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2396,4 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 363,44 W TYM CUKRY (g) 114,34 BŁONNIK (g) 26 SÓL (g) 5,57 |
| | II śniadanie: sok owocowy 150g | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small> | | |
| 29.03.24r. | Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1961,4 BIAŁKO (g) 73,3 TŁUSZCZE (g) 45,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 300,98 W TYM CUKRY (g) 84,86 BŁONNIK (g) 20,97 SÓL (g) 6,25 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 30.03.24r. | Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g masło b/laktozy 10g dżem x 2 50g 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 <small>gorczyca</small> 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 2193,3 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 319,62 W TYM CUKRY (g) 90,73 BŁONNIK (g) 30,36 SÓL (g) 6,02 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g <small>sezam</small> | | |
| 31.03.24r. | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Herbata 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> schab duszony 100g sos koperk 50g <small>gorczyca, m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2050,7 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 307,06 W TYM CUKRY (g) 81,8 BŁONNIK (g) 28,54 SÓL (g) 5,27 |
| | II śniadanie: jabłko gotowane 150g | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small> | | |
| 01.04.24r. | Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Udko gotowane 200g ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2287,2 BIAŁKO (g) 92,7 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 347,94 W TYM CUKRY (g) 74,55 BŁONNIK (g) 20,21 SÓL (g) 6,26 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: galaretka owocowa 175g | | Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 02.04.24r. | Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> | G | Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna, k.jęczmienna</small> Gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2270,0 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 49,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--------|--|---|---|
| | Herbata 200ml II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko | | kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: sok warzywny 300ml | | WĘGLOWODANY (g) 370,85 W TYM CUKRY (g) 83,09 BŁONNIK (g) 39,87 SÓL (g) 6,75 |
| 03.04.24r. | Płatki jęczm. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 50g Herbata 200ml II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,jaja,seler,gorczyca</small> Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: banan 150g | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x 2 50g Herbata 200ml Kolacja II: buł. pszen. 50g masło b/lakt. 5g kiełb.krak 30g soja | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2132,9 BIAŁKO (g) 87,6 TŁUSZCZE (g) 50,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 342,92 W TYM CUKRY (g) 92,61 BŁONNIK (g) 21,75 SÓL (g) 4,85 |
| 04.04.24r. | Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko | G | Zupa ziemniaczana 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 Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2310,2 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 331,84 W TYM CUKRY (g) 71,86 BŁONNIK (g) 28,93 SÓL (g) 6,7 |
| 05.04.24r. | Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x 2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko | G | Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: mus owocowy 100g | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml Kolacja II: sok warzywny 300ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2208,3 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 38,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 387,22 W TYM CUKRY (g) 111,45 BŁONNIK (g) 34,98 SÓL (g) 5,86 |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom