

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana kotleciki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g żółtko ,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,5 BIAŁKO (g) 78,7 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 313,42 W TYM CUKRY (g) 96,89 BŁONNIK (g) 28,93 SÓL (g) 5,41
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
07.04.24r.	Płatki kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2274,4 BIAŁKO (g) 103,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 298,54 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 37,58 SÓL (g) 6,85
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żył .100g Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica, pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pl.owsiane, m.żytnia, seler, m.pszenna,mleko,gorczyca,śmietana łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 100g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,0 BIAŁKO (g) 79,6 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 338,17 W TYM CUKRY (g) 106,8 BŁONNIK (g) 24,58 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.04.24r.	Płatki jęczmienne mleku 250ml Chleb pszen-żył .100g Masło 15g twarożek z papr.czer. 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab panierowany 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko ,śmietana,musztarda kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2190,3 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 320,82 W TYM CUKRY (g) 90,76 BŁONNIK (g) 32,41 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04.24r.	Kasza kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50 soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z fasolką 300ml pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczm. Kluski śląskie 200g jaja,m.pszenna sos mięsny 150g mleko,m.pszenna,śmietana,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 mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2320,6 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 356,92 W TYM CUKRY (g) 125,82 BŁONNIK (g) 34,84 SÓL (g) 4,35
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

11.04.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomid.koktajl. 50G miks sałata 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pieczarkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2223,2 BIAŁKO (g) 84,0 TŁUSZCZE (g) 79,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 307,21 W TYM CUKRY (g) 85,3 BŁONNIK (g) 27,43 SÓL (g) 4,49
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
12.04.24r.	Płatki ryżowe 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,gorczyca, ryba panierowana 100g m.pszenna, jaja ziemniaki 250g surówka z kap.kiszzonej 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2269,7 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 81,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,7 WĘGLOWODANY (g) 313,37 W TYM CUKRY (g) 82,99 BŁONNIK (g) 33,04 SÓL (g) 6,28
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.04.24r.	Płatki jęczm. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana kasza pełczak 150g surówka z kapusty pekińskiej 200gżółtko, gorczyca, śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	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 2072,0 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 298,0 W TYM CUKRY (g) 82,42 BŁONNIK (g) 30,56 SÓL (g) 7,12
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.04.23r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,9 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 313,69 W TYM CUKRY (g) 83,74 BŁONNIK (g) 30,32 SÓL (g) 6,81
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: chleb chrupki 20g pasta warzywna 80g		
15.04.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2049,0 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZE (g) 47,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 339,2 W TYM CUKRY (g) 130,5 BŁONNIK (g) 31,93 SÓL (g) 5,6
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2091,8 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 297,8 W TYM CUKRY (g) 88,19 BŁONNIK (g) 19,06 SÓL (g) 3,2
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
07.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna, gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja, m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2245,2 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 310,2 W TYM CUKRY (g) 86,13 BŁONNIK (g) 29,82 SÓL (g) 3,9
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.04.24r.	Pł.ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2299,3 BIAŁKO (g) 106,5 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 310,48 W TYM CUKRY (g) 101,51 BŁONNIK (g) 18,17 SÓL (g) 3,7
	II śniadanie: kefir 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2112,1 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 302,48 W TYM CUKRY (g) 95,05 BŁONNIK (g) 23,01 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g		
10.04.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml pszenica, śmietana, seler,gorczyca, k.jęczm. Potrawka z kury 150g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2333,9 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 351,67 W TYM CUKRY (g) 116,71 BŁONNIK (g) 14,64 SÓL (g) 1,96
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
11.04.24r.	Kasz manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2429,9 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 79,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 342,78 W TYM CUKRY (g) 86,22 BŁONNIK (g) 28,38 SÓL (g) 4,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
12.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2133,0 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 77,0

	Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie : kefir 200g mleko		ziemiaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto Kolacja II: sok warzywny 300ml		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 283,67 W TYM CUKRY (g) 90,85 BŁONNIK (g) 18,09 SÓL (g) 3,26
13.04.24r.	Płatki jęczm. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki 200g m.pszenna, śmietana kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,6 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 302,57 W TYM CUKRY (g) 84,58 BŁONNIK (g) 23,32 SÓL (g) 3,63
14.03.24r.	Płatki kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna, seler,gorczyca Udka gotowane 200g ziemiaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto Kolacja II: pasta warzywna 80g chleb chrupki 20g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2229,5 BIAŁKO (g) 102,8 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 301,86 W TYM CUKRY (g) 82,84 BŁONNIK (g) 25,37 SÓL (g) 3,52
15.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: banan 150g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,7 BIAŁKO (g) 80,9 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 332,04 W TYM CUKRY (g) 116,62 BŁONNIK (g) 15,98 SÓL (g) 3,13

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
06.04.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m. pszena, gorczyca, śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana, m. pszena ziemniaki 250g buraczki 200g m. pszena, śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2024,1 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 302,37 W TYM CUKRY (g) 90,14 BŁONNIK (g) 19,15 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
07.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja, śmietana, m. pszena ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 316,46 W TYM CUKRY (g) 86,72 BŁONNIK (g) 29,57 SÓL (g) 4,03
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.04.24r.	Pł. ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m. pszena, gorczyca, śmietana udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2193,9 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 319,04 W TYM CUKRY (g) 103,98 BŁONNIK (g) 18,55 SÓL (g) 3,66
	II śniadanie: kefir 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana, m. pszena ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal BIAŁKO (g) TŁUSZCZE (g) W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) WĘGLOWODANY (g) W TYM CUKRY (g) BŁONNIK (g) SÓL (g)
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml pszena, śmietana, seler, gorczyca, k. jęczm. Potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2022,9 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 46,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 302,01 W TYM CUKRY (g) 91,86 BŁONNIK (g) 17,53 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
11.04.24r.	Kasz manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja, m. pszena, śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 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 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2362,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 347,35 W TYM CUKRY (g) 88,17 BŁONNIK (g) 28,47 SÓL (g) 4,06
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
12.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g masło 15g miód x2 50g jabłko gotowane 150g	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana ryba duszona 100g mleko, gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2172,9 BIAŁKO (g) 75,3 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 339,44

	Herbata z cytryną 200ml					W TYM CUKRY (g) 103,89 BŁONNIK (g) 19,86 SÓL (g) 2,92	
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.04.24r.	Płatki jęczm. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 104,4 TLUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 307,24 W TYM CUKRY (g) 86,56 BŁONNIK (g) 23,67 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
14.03.24r.	Płatki kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2082,0 BIAŁKO (g) 96,1 TLUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 303,03 W TYM CUKRY (g) 81,41 BŁONNIK (g) 19,77 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pasta warzywna 80g chleb chrupki 20g		
15.04.24r.	Kasza manna na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Buła pszenna 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2072,0 BIAŁKO (g) 82,4 TLUSZCZE (g) 47,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 336,61 W TYM CUKRY (g) 118,57 BŁONNIK (g) 16,07 SÓL (g) 3,17
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 30g jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 100gm.pszenna,śmietana fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2023,0 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 64,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 276,02 W TYM CUKRY (g) 64,24 BŁONNIK (g) 34,65 SÓL (g) 4,78
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,jaja,m.pszenna kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g Kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,9 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 77,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 281,97 W TYM CUKRY (g) 55,4 BŁONNIK (g) 40,71 SÓL (g) 6,28
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Ryż na rosale 300ml seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons i cebuli 100g gorczyca Herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2147,4 BIAŁKO (g) 107,6 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 287,33 W TYM CUKRY (g) 71,3 BŁONNIK (g) 33,34 SÓL (g) 7,31
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
09.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twarożek z papryką czer 80g Indyk z pasieki 30g Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,1 BIAŁKO (g) 110,6 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 306,42 W TYM CUKRY (g) 72,55 BŁONNIK (g) 41,19 SÓL (g) 6,2
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150 g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g połud.sopoc. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
10.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczm. Potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,5 BIAŁKO (g) 107,5 TŁUSZCZE (g) 79,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 270,47 W TYM CUKRY (g) 75,98 BŁONNIK (g) 41,88 SÓL (g) 4,56
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 100g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g twaróg 50g pomid.koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,0 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,2 WĘGLOWODANY (g) 300,15 W TYM CUKRY (g) 57,47 BŁONNIK (g) 38,88 SÓL (g) 5,61
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
12.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczycabrokuł 200g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2159,7 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 289,19 W TYM CUKRY (g) 74,18 BŁONNIK (g) 36,62 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 15g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

13.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g poledwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,m.pszenna kasza peczak 150g buraczki 100gśmietana,m.pszenna fasolka szparagowa 100g kompot z jabłek b/c 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2152,6 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 305,14 W TYM CUKRY (g) 66,6 BŁONNIK (g) 37,83 SÓL (g) 7,26
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 30g pszenica masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
14.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem b/ c 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,2 BIAŁKO (g) 103,8 TŁUSZCZE (g) 73,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 274,85 W TYM CUKRY (g) 64,26 BŁONNIK (g) 37,94 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: chleb chrupki 20g pasta warzywna 80g		
15.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g 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 gorczyca Herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,8 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 285,04 W TYM CUKRY (g) 76,66 BŁONNIK (g) 40,83 SÓL (g) 5,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna gulasz drobiowy 150g m.pszenna ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,3 BIAŁKO (g) 101,0 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 282,8 W TYM CUKRY (g) 74,69 BŁONNIK (g) 22,33 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna filet duszony 100g sos koperk. jaja,m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2552,8 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 84,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,6 WĘGLOWODANY (g) 384,17 W TYM CUKRY (g) 114,72 BŁONNIK (g) 36,44 SÓL (g) 6,41
	II śniadanie: sok owocowy 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,2 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 296,85 W TYM CUKRY (g) 90,31 BŁONNIK (g) 21,81 SÓL (g) 7,07
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
09.04.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Tw.wiejski b/lakt 150g mleko Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2136,9 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 51,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 324,82 W TYM CUKRY (g) 92,29 BŁONNIK (g) 23,33 SÓL (g) 7,54
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretki owocowa 175 g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g połud.sooc. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
10.04.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczm. Potrawka z kury 150g m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2341,9 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 56,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 381,08 W TYM CUKRY (g) 75,88 BŁONNIK (g) 32,26 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.04.24r.	Kasz manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna kasza jęczmień 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2373,0 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 362,33 W TYM CUKRY (g) 86,08 BŁONNIK (g) 33,6 SÓL (g) 6,82
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
12.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Pasta jajeczna 100g mleko Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1963,4 BIAŁKO (g) 91,4 TŁUSZCZE (g) 44,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 311,71 W TYM CUKRY (g) 96,86 BŁONNIK (g) 26,06 SÓL (g) 6,3
	II śniadanie: jabłko gotowane 150g		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		

13.04.24r.	Płatki jęczm. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Połędwica sopočka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>m.pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1999,4 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 292,57 W TYM CUKRY (g) 77,42 BŁONNIK (g) 27,39 SÓL (g) 7,29
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
14.04.24r.	Płatki kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Udka gotowane 200g ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek wiejski b.lakt 185g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,2 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 72,26 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,1 WĘGLOWODANY (g) 291,95 W TYM CUKRY (g) 74,07 BŁONNIK (g) 29,05 SÓL (g) 7,24
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: chleb chrupki 20g pasta warzywna 80g		
15.04.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajecznicza x2 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2030,9 BIAŁKO (g) 70,0 TŁUSZCZE (g) 49,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 339,07 W TYM CUKRY (g) 106,12 BŁONNIK (g) 24,44 SÓL (g) 4,68
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 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