

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka kons 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,m.pszena,gorczyca,śmietana makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g paszтет drobiowy 50g pszenica,jaja, soja Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,0 BIAŁKO (g) 93,8 TŁUSZCZE (g) 73,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 281,19 W TYM CUKRY (g) 95,78 BŁONNIK (g) 23,97 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
17.04.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler miks sałat 20g pomid.koktajl.20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml seler,m.pszena,gorczyca,śmietana, kasza jęczm. kotlet mielony 100g jaja,m.pszena ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g śmietana, gorczyca kompot 300ml	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 2043,5 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 322,97 W TYM CUKRY (g) 89,68 BŁONNIK (g) 38,43 SÓL (g) 5,86
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
18.04.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g polędwica sopočka 50g soja,pszenica, pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszena,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszena, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,0 BIAŁKO (g) 95,9 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 316,93 W TYM CUKRY (g) 90,2 BŁONNIK (g) 26,33 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.04.24r.	Płatki jęczmienne mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml seler,m.pszena,gorczyca,mleko ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sos grecki 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,9 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 307,66 W TYM CUKRY (g) 82,0 BŁONNIK (g) 35,58 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: skyr owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
20.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50 soja,pszenica,seler sałatka zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino 300mlseler,m.pszena,gorczyca,śmietana potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2290,3 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 336,63 W TYM CUKRY (g) 93,85 BŁONNIK (g) 28,15 SÓL (g) 5,34
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

21.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makar.świd. 300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszena,śmietana kasza pęczak 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 50g ogórek konserwowy 100g gorzycza herbata 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2129,0 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZE (g) 84,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 267,28 W TYM CUKRY (g) 83,73 BŁONNIK (g) 29,58 SÓL (g) 6,88
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.04.24r.	Płatki jęczm. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kielbasą i ziem 300ml seler,gorzycza,mleko makaron z serem 250g m.pszena,masło kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorzycza Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 305,17 W TYM CUKRY (g) 104,22 BŁONNIK (g) 27,45 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml m.pszena Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomid.koktajl 20g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziem.300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszena, śmietana kasza gryczana 150g surówka z kapusty pekińskiej 200gzółtko, gorzycza, śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g pszenica,jaja, soja rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2153,3 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 68,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 297,74 W TYM CUKRY (g) 82,56 BŁONNIK (g) 26,92 SÓL (g) 6,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g twaróg 50g miód 25g jabłko got.150g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszena,seler, gorzycza Udko pieczone 200g gorzycza ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2331,4 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 348,94 W TYM CUKRY (g) 111,62 BŁONNIK (g) 28,69 SÓL (g) 4,7
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.04.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana zapiekanka ziemniaczana z kielb. i jajkiem 300g śmietana,gorzycza, mleko surówka z czerwonej kapusty 200g gorzycza kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1988,0 BIAŁKO (g) 77,1 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 322,52 W TYM CUKRY (g) 114,07 BŁONNIK (g) 33,46 SÓL (g) 7,6
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		

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
16.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka kons. 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,2 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 64,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 309,34 W TYM CUKRY (g) 89,71 BŁONNIK (g) 15,14 SÓL (g) 2,01
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
17.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana,k.jęczm. pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana kompot 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2178,4 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 317,21 W TYM CUKRY (g) 92,14 BŁONNIK (g) 27,57 SÓL (g) 3,75
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
18.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka kons. 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2005,3 BIAŁKO (g) 89,9 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 298,84 W TYM CUKRY (g) 85,48 BŁONNIK (g) 20,91 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżemx2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2082,0 BIAŁKO (g) 80,3 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 293,67 W TYM CUKRY (g) 95,43 BŁONNIK (g) 21,02 SÓL (g) 3,07
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
20.04.24r.	Kasza manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana potrawka z kury z marchewką 200g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2270,9 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 69,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 328,04 W TYM CUKRY (g) 86,04 BŁONNIK (g) 18,44 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2460,4 BIAŁKO (g) 90,9 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 350,15 W TYM CUKRY (g) 80,5 BŁONNIK (g) 27,73 SÓL (g) 3,84
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana makaron z serem 250g masło,m.pszenna	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2088,0 BIAŁKO (g) 86,9

	Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 200ml		indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto		TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 310,8 W TYM CUKRY (g) 92,88 BŁONNIK (g) 16,33 SÓL (g) 3,17
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler, m.pszenna, gorczyca, śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	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 2096,4 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 288,45 W TYM CUKRY (g) 84,43 BŁONNIK (g) 12,25 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.03.24r.	Kaszka kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 50g miód 25g jabłko got. 150g herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna, seler, gorczyca Udki gotowane 200g ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 80g soja, pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2302,5 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 333,24 W TYM CUKRY (g) 107,93 BŁONNIK (g) 21,94 SÓL (g) 1,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.04.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 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 szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 326,55 W TYM CUKRY (g) 109,13 BŁONNIK (g) 28,19 SÓL (g) 4,35
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) 16.04.24r.-25.04.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,4 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 314,0 W TYM CUKRY (g) 91,7 BŁONNIK (g) 15,49 SÓL (g) 2,11
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
17.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana,k.jęczm.</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> kompot 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,8 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 322,12 W TYM CUKRY (g) 94,12 BŁONNIK (g) 27,65 SÓL (g) 3,75
	II śniadanie: serek wypasiony 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
18.04.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> filet duszony 100g sos koperk. 50g <small>jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,5 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 293,54 W TYM CUKRY (g) 80,61 BŁONNIK (g) 14,74 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
19.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżemx2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,2 BIAŁKO (g) 81,8 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 298,34 W TYM CUKRY (g) 97,41 BŁONNIK (g) 21,37 SÓL (g) 3,17
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
20.04.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,1 BIAŁKO (g) 89,7 TŁUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 321,79 W TYM CUKRY (g) 86,9 BŁONNIK (g) 15,3 SÓL (g) 2,87
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
21.04.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2377,0 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 354,22 W TYM CUKRY (g) 81,6 BŁONNIK (g) 27,73 SÓL (g) 3,98
	II śniadanie: serek wypasiony 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g <small>sezam</small>		
22.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2149,5 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 52,2

	kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>		W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 326,7 W TYM CUKRY (g) 94,71 BŁONNIK (g) 17,31 SÓL (g) 3,59
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
23.04.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 300ml <small>m. pszena</small> Bułka pszenna 100g Połudwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, m. pszena, gorczyca, śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m. pszena, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2042,6 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 295,37 W TYM CUKRY (g) 85,63 BŁONNIK (g) 12,8 SÓL (g) 3,18
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
24.03.24r.	Kaszka kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 50g miód 25g jabłko got. 150g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 80g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2188,2 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 329,54 W TYM CUKRY (g) 104,31 BŁONNIK (g) 16,09 SÓL (g) 1,7
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
25.04.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml <small>m. pszena</small> Buła pszenna 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, m. pszena, gorczyca, śmietana</small> filet duszony 100g sos koperk. 50g <small>jaja, m. pszena, śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,2 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 331,02 W TYM CUKRY (g) 111,08 BŁONNIK (g) 28,28 SÓL (g) 4,39
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		

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
16.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka kons. 30g soja,pszenica jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana kompot z jabłek 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 2092,2 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 280,27 W TYM CUKRY (g) 60,6 BŁONNIK (g) 30,62 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
17.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomid.koktajl. 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana,k.jecz. pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 100g m.pszenna,śmietana brukselka 200g kompot 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,0 BIAŁKO (g) 107,6 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 299,22 W TYM CUKRY (g) 64,85 BŁONNIK (g) 47,56 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: serek homog.b/lakt 150g		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
18.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko kalafior 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2064,7 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 309,52 W TYM CUKRY (g) 70,28 BŁONNIK (g) 37,43 SÓL (g) 6,47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
19.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka ciepło 100g śmietana,gorczyca fasol.szparag. 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 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2062,2 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 289,64 W TYM CUKRY (g) 66,05 BŁONNIK (g) 36,14 SÓL (g) 4,57
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka raz. 50g pszenica masło 5g ser żółty 30g mleko sok warzywny 300ml		
20.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler twaróg 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana potrawka z kury z marchewką 200g śmietana kasza grycz. 150g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2183,2 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 288,41 W TYM CUKRY (g) 71,05 BŁONNIK (g) 36,84 SÓL (g) 4,69
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2142,8 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 83,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 270,35 W TYM CUKRY (g) 64,65 BŁONNIK (g) 39,73 SÓL (g) 6,93
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g		
22.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana makaron z serem 250g masło,m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,0 BIAŁKO (g) 84,1 TŁUSZCZE (g) 60,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 293,92 W TYM CUKRY (g) 65,46

	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g masło 5g ser żółty 30g mleko sok warzywny 300ml		BŁONNIK (g) 31,39 SÓL (g) 5,9
23.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko (50g) pomid.koktajl. 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g sur. z march. z olejem 100g fasol.szparag. 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasztecik drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,7 BIAŁKO (g) 105,5 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 271,03 W TYM CUKRY (g) 56,26 BŁONNIK (g) 33,73 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 30g soja,pszenica twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udko gotowane 200g Kasza gryczana 50g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/ c 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2131,3 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 286,55 W TYM CUKRY (g) 64,07 BŁONNIK (g) 35,27 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
25.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g goczycza Herbata b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1982,0 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 281,4 W TYM CUKRY (g) 79,22 BŁONNIK (g) 47,0 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		

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
16.04.24r.	Platki jęczmien na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka kons. 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g mleko b/lakt kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,6 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 36,1 WĘGLOWODANY (g) 322,68 W TYM CUKRY (g) 82,62 BŁONNIK (g) 19,52 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 10g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
17.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,k.jęczm. pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna kompot 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2352,7 BIAŁKO (g) 105,0 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 377,91 W TYM CUKRY (g) 90,28 BŁONNIK (g) 41,35 SÓL (g) 6,01
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
18.04.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 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 2009,0 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 305,85 W TYM CUKRY (g) 70,73 BŁONNIK (g) 20,29 SÓL (g) 6,91
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 10g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
19.04.24r.	Platki jęczmien ne 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,m.pszenna,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka 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 2124,4 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 55,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,9 WĘGLOWODANY (g) 329,06 W TYM CUKRY (g) 90,95 BŁONNIK (g) 22,65 SÓL (g) 6,12
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
20.04.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Solferino 300ml seler,m.pszenna,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g ryż 150g 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 2200,2 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 70,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 305,21 W TYM CUKRY (g) 64,83 BŁONNIK (g) 22,3 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.04.24r.	Platki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2349,5 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 69,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 358,81 W TYM CUKRY (g) 75,73 BŁONNIK (g) 32,93 SÓL (g) 6,77
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.04.24r.	Platki jęczmien ne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca makaron z serem b/lakt 250g masło, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1983,6 BIAŁKO (g) 74,3 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 328,01 W TYM CUKRY (g) 89,28

	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 10g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		BŁONNIK (g) 22,93 SÓL (g) 7,23
23.04.24r.	Makar.gwiazd. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Połudwica sopočka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1957,8 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 52,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 283,05 W TYM CUKRY (g) 75,71 BŁONNIK (g) 17,5 SÓL (g) 5,91
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2033,1 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 52,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 296,65 W TYM CUKRY (g) 91,98 BŁONNIK (g) 19,46 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.04.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,1 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 377,29 W TYM CUKRY (g) 79,5 BŁONNIK (g) 46,13 SÓL (g) 7,12
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom