

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.04.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g surówka z kap.kiszzonej 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2238,8 BIAŁKO (g) 76,1 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 337,66 W TYM CUKRY (g) 104,42 BŁONNIK (g) 35,28 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.04.24r.	Płatki kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa 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 300ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g Soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2297,0 BIAŁKO (g) 81,1 TŁUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g)21,4 WĘGLOWODANY (g) 327,8 W TYM CUKRY (g) 86,28 BŁONNIK (g) 36,59 SÓL (g) 8,04
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g hummus 115g sezam		
28.04.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana, k.jęc.m. filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 200g żółtko,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 2163,6 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 305,99 W TYM CUKRY (g) 82,61 BŁONNIK (g) 24,26 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.04.24r.	Kasza kukurydzy. mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pl.owsiane,m.zytinia,m.pszenna,seler,śmietana pierog leniwe masłem 200g jaja,k.manna,m.pszenna surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50gpszenica,jaja, soja rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2168,3 BIAŁKO (g) 81,3 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 336,16 W TYM CUKRY (g) 106,68 BŁONNIK (g) 36,15 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar.nitki 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g mizeria 200g mleko kompot 300ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,3 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 328,36 W TYM CUKRY (g) 118,52 BŁONNIK (g) 24,93 SÓL (g) 4,4
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany150g mleko		

01.05.24r.	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 schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietna,m.pszena,gorzycza kasza pełczak 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 50g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorzycza herbata 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2092,4 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 83,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 263,25 W TYM CUKRY (g) 88,78 BŁONNIK (g) 32,23 SÓL (g) 6,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczyw chrupkie 20g hummus 115g sezam		
02.05.24r.	Płatki jęczm. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler,gorzycza potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko Indyk z pasieki 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorzycza Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2221,8 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 314,4 W TYM CUKRY (g) 93,64 BŁONNIK (g) 25,36 SÓL (g) 5,81
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek wypasiony 100g mleko		
03.05.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml m.pszena Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Dżem x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300mlseler,gorzycza ryba duszona 100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g sos grecki 200g gorzycza kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,0 BIAŁKO (g) 89,3 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 329,12 W TYM CUKRY (g) 106,27 BŁONNIK (g) 35,22 SÓL (g) 5,18
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
04.05.23r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana,jaja sos mięsny 150g śmietana,m.pszena,gorzycza,mleko kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g 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 2195,6 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 309,57 W TYM CUKRY (g) 82,64 BŁONNIK (g) 17,94 SÓL (g) 8,67
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
05.05.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor 100g 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 pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień.żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2285,9 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 80,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 299,29 W TYM CUKRY (g) 96,76 BŁONNIK (g) 26,2 SÓL (g) 5,36
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(2)

26.04.24r.-05.05.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana 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 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2159,3 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 309,21 W TYM CUKRY (g) 76,21 BŁONNIK (g) 18,92 SÓL (g) 2,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.04.24r.	Płatki kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2322,4 BIAŁKO (g) 109,6 TŁUSZCZE (g) 76,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 307,54 W TYM CUKRY (g) 77,88 BŁONNIK (g) 16,98 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
28.04.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana, k.jęc. 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 miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2237,3 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 308,1 W TYM CUKRY (g) 91,18 BŁONNIK (g) 14,7 SÓL (g) 3,54
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pierog leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2099,5 BIAŁKO (g) 72,9 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 299,07 W TYM CUKRY (g) 100,6 BŁONNIK (g) 16,39 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid koktajl 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar.nitki 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pulpet drob. 100g jaja,m.pszenna sos koper. 50g śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połęd.sopoc. 50G soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2312,3 BIAŁKO (g) 109,4 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 315,03 W TYM CUKRY (g) 110,27 BŁONNIK (g) 19,75 SÓL (g) 3,48
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
01.05.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2403,0 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 87,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 319,15 W TYM CUKRY (g) 87,18 BŁONNIK (g) 31,34 SÓL (g) 4,05
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		

02.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i 200g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2108,0 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 326,43 W TYM CUKRY (g) 81,09 BŁONNIK (g) 21,13 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek wypasiony 100g mleko		
03.05.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana,m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2125,0 BIAŁKO (g) 84,1 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 314,86 W TYM CUKRY (g) 106,56 BŁONNIK (g) 23,08 SÓL (g) 3,28
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
04.05.24r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,mleko,gorczyca kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2082,6 BIAŁKO (g) 73,3 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 311,43 W TYM CUKRY (g) 112,19 BŁONNIK (g) 16,19 SÓL (g) 2,81
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
05.05.24r.	Kasza manna na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udka gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2370,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 87,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 312,19 W TYM CUKRY (g) 78,28 BŁONNIK (g) 28,16 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.04.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2049,3 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 316,15 W TYM CUKRY (g) 114,17 BŁONNIK (g) 16,53 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.04.24r.	Płatki kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2304,1 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 77,2 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 317,01 W TYM CUKRY (g) 80,48 BŁONNIK (g) 28,4 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
28.04.24r.	Makaron na mleku 300ml m.pszenna bułka pszenna 100g połędwica sopočka 50g soja,pszemica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana, k.jęc.m. filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2018,7 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 40,9 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 325,62 W TYM CUKRY (g) 88,87 BŁONNIK (g) 15,3 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.04.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszemica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana Udło gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2215,0 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 335,76 W TYM CUKRY (g) 92,19 BŁONNIK (g) 20,71 SÓL (g) 3,2
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g miks sałat 20g pomid koktajl 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca pulpet drob. 100g jaja,m.pszenna sos koper. 50g śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połęd.sopočka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2246,4 BIAŁKO (g) 106,8 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 320,92 W TYM CUKRY (g) 110,46 BŁONNIK (g) 19,32 SÓL (g) 3,93
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
01.05.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka wieprz. 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,2 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 323,97 W TYM CUKRY (g) 89,38 BŁONNIK (g) 31,58 SÓL (g) 4,2
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
02.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna potrawka z kury z marchewką i 200g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata 35g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2192,4 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 19,1

	pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml			Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	WĘGLOWODANY (g) 332,51 W TYM CUKRY (g) 93,57 BŁONNIK (g) 16,62 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie : kefir 200g _{mleko}		Podwieczorek: banan 150g	Kolacja II: serek wypasiony 100g _{mleko}	
03.05.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 300ml _{m.pszenna} Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml _{seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana} ryba duszona 100g _{mleko,gorczyca} ziemniaki 250g buraczki 200g _{śmietana,m.pszenna,mleko} 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 2032,5 BIAŁKO (g) 74,6 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 303,4 W TYM CUKRY (g) 102,56 BŁONNIK (g) 16,39 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g _{mleko}		Podwieczorek: mus owocowy 100g	Kolacja II: sok warzywny 300ml	
04.05.24r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g _{soja,pszemica} pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml _{seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana} gulasz drobiowy 150g _{m.pszenna,mleko,gorczyca} kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g _{soja,pszemica,seler} Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G W .ENERGETYCZNA kcal 2034,4 BIAŁKO (g) 104,5 TŁUSZCZE (g) 44,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 314,44 W TYM CUKRY (g) 77,81 BŁONNIK (g) 19,0 SÓL (g) 3,04
	II śniadanie: skyr naturalny 150g _{mleko}		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g _{mleko}	
06.05.24r.	Kasza manna na mleku 250ml _{m.pszenna} Buła pszenna 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml _{seler, gorczyca} Udka gotowane 200g _{gorczyca} ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G W .ENERGETYCZNA kcal 2140,5 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 308,42 W TYM CUKRY (g) 76,21 BŁONNIK (g) 11,23 SÓL (g) 2,38
	II śniadanie: kefir 200g _{mleko}		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g	Kolacja II: serek homogenizowany 150g _{mleko}	

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
26.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka kons. 30g soja,pszenica jajko x2 100g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z march.i oleju 100g brokuł 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 200ml jeczmię,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,0 BIAŁKO (g) 85,8 TŁUSZCZE (g) 82,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 282,61 W TYM CUKRY (g) 66,33 BŁONNIK (g) 34,26 SÓL (g) 5,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g ser żółty 30gmleko sok warzywny 300ml		
27.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa50g soja,pszenica,seler jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca kasza grycz. 150g buraczki na zimo 100g kalafior 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2313,5 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 88,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23 WĘGLOWODANY (g) 285,93 W TYM CUKRY (g) 59,07 BŁONNIK (g) 39,65 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: serek homog.b/lakt 150g		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
28.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana, k.jęc. filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,7 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 276,79 W TYM CUKRY (g) 71,3 BŁONNIK (g) 34,75 SÓL (g) 5,63
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: maślanka naturalna 400g mleko		
29.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasztecik drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,2 BIAŁKO (g) 80,5 TŁUSZCZE (g) 83,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 280,08 W TYM CUKRY (g) 71,44 BŁONNIK (g) 38,48 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
30.04.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g mozzarella 30g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar.nitki 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana pulpet drob. 100g jaja,m.pszenna sos koper. 50g śmietana kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,9 BIAŁKO (g) 112,2 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 266,44 W TYM CUKRY (g) 71,93 BŁONNIK (g) 34,5 SÓL (g) 4,74
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 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 gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2141,0 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 85,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 270,47 W TYM CUKRY (g) 63,09 BŁONNIK (g) 42,46 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
02.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i 200g śmietana kasza grycz. 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,6 BIAŁKO (g) 120,4 TŁUSZCZE (g) 73,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 259,93 W TYM CUKRY (g) 62,78

	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		BŁONNIK (g) 34,55 SÓL (g) 5,13
03.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g buraczki 100g śmietana,m.pszena,mleko kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,2 BIAŁKO (g) 85,0 TŁUSZCZE (g) 80,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,3 WĘGLOWODANY (g) 292,34 W TYM CUKRY (g) 68,77 BŁONNIK (g) 33,57 SÓL (g) 5,31
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszena masło 5g szyn. drob 30g soja,pszenica, seler sok warzywny 300ml		
04.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 30g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszena,gorzycza,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszena,mleko,gorzycza kasza gryczana 150g surówka z march. z olejem 100g brukselka 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 jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2208,4 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 322,67 W TYM CUKRY (g) 64,92 BŁONNIK (g) 44,15 SÓL (g) 6,82
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszena masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
05.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszena,seler, gorzycza Udka gotowane 200g gorzycza ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2106,3 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 83,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 246,0 W TYM CUKRY (g) 61,25 BŁONNIK (g) 31,23 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: kefir 200g 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
26.04.24r.	Płatki jęczmien na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1940,0 BIAŁKO (g) 84,9 TŁUSZCZE (g) 40,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 318,36 W TYM CUKRY (g) 112,2 BŁONNIK (g) 20,42 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.04.24r.	Płatki kukurydzy na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g seler,pszenica,soja Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca gulasz drobiowy 150gm,pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2298,0 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 83,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 303,8 W TYM CUKRY (g) 71,76 BŁONNIK (g) 31,98 SÓL (g) 7,47
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
28.04.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,k.jęc. 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 Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,0 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 33,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 390,81 W TYM CUKRY (g) 85,07 BŁONNIK (g) 34,63 SÓL (g) 5,75
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
29.04.24r.	Kasza kukurydzy na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajecznic a 100g masło b/lakt Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,m.pszenna,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2188,9 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 321,052 W TYM CUKRY (g) 79,51 BŁONNIK (g) 24,19 SÓL (g) 5,55
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.04.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar.nitki 300ml seler,m.pszenna,gorczyca pulpet drob. 100g jaja,m.pszenna sos koper. 50g m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2335,0 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,1 WĘGLOWODANY (g) 349,48 W TYM CUKRY (g) 99,34 BŁONNIK (g) 26,16 SÓL (g) 6,1
	II śniadanie: sok owocowy 300ml		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.05.24r.	Płatki kukurydzy na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca schab duszony 100g sos koperk. 50gm.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2343,2 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 81,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 312,03 W TYM CUKRY (g) 77,53 BŁONNIK (g) 35,02 SÓL (g) 8,02
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
02.05.24r.	Płatki jęczmiennie na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Kasza manna na rosole 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i 200g ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajko x2 10g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2253,4 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,9 WĘGLOWODANY (g) 314,87 W TYM CUKRY (g) 89,88 BŁONNIK (g) 19,76
	II śniadanie: galaretka owoc. 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

						SÓL (g) 548	
03.05.24r.	Makar.gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2060,1 BIAŁKO (g) 92,9 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 327,74 W TYM CUKRY (g) 101,18 BŁONNIK (g) 22,79 SÓL (g) 6,39
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
04.05.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g Połudwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,gorczyca</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2128,4 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 324,2 W TYM CUKRY (g) 70,85 BŁONNIK (g) 23,99 SÓL (g) 6,3
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.05.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler, gorczyca</small> Udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,8 BIAŁKO (g) 96,5 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 322,23 W TYM CUKRY (g) 77,75 BŁONNIK (g) 17,93 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 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