

DIETA PODSTAWOWA (1) 06.05.24r.-15.05.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2296,4 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29 WĘGLOWODANY (g) 313,15 W TYM CUKRY (g) 117,04 BŁONNIK (g) 27,96 SÓL (g) 6,04
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
07.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Twarożek z papr. czer. 80g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Zraz mielony 100g m.pszenna, jaja ziemniaki 250g sałatka z pomidora i cebuli 200g kompot z jabłek 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 2297,5 BIAŁKO (g) 85,3 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 321,64 W TYM CUKRY (g) 85,24 BŁONNIK (g) 37,54 SÓL (g) 5,53
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g hummus 115g sezam		
08.05.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomid.koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z fasolką 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna Kluski śląskie 200g m.pszenna, jaja Sos mięsny 150g m.pszenna,śmietana,gorczyca Surówka czerwonej kapusty 200g gorczyca 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 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,1 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 60,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 332,38 W TYM CUKRY (g) 98,64 BŁONNIK (g) 28,61 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.05.24r.	Tarte ciasto mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	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 2139,0 BIAŁKO (g) 83,6 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 329,67 W TYM CUKRY (g) 80,18 BŁONNIK (g) 37,51 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: serek wypasiony owoc.150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.05.24r.	Kasza kukurydza. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar. 300mlm.pszenna,seler,gorczyca, mleko Ryba panierowana 100g m.pszenna,jaja,gorczyca Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 200g kompot 300ml	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 2306,5 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g)27,7 WĘGLOWODANY (g) 350,92 W TYM CUKRY (g) 118,16 BŁONNIK (g) 33,06 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: maślanka owoc.400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

11.05.24r.	Makar. gwiazdki na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana kotleciki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 300ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,6 BIAŁKO (g) 76,9 TŁUSZCZE (g) 89,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 270,92 W TYM CUKRY (g) 79,2 BŁONNIK (g) 28,35 SÓL (g) 6,3
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczyw chrupkie 20g hummus 115g sezam		
12.05.24r.	Platki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makar.świd. 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietna,m.pszenna,gorczyca kasza pełczak 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drob. 50gsoja,pszenica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,9 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 307,56 W TYM CUKRY (g) 93,71 BŁONNIK (g) 32,9 SÓL (g) 5,51
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
13.05.24r.	Platki owsiane na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziemniakami 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,mleko Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g ogórek zielony 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2048,8 BIAŁKO (g) 72,0 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 321,76 W TYM CUKRY (g) 122,41 BŁONNIK (g) 24,0 SÓL (g) 4,36
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
14.05.23r.	Pl.ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana,jaja Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2031,2 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 304,47 W TYM CUKRY (g) 74,05 BŁONNIK (g) 28,66 SÓL (g) 6,18
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
15.05.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko pomidor koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z kap.pekiń. 200g gorczyca,śmietana kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,5 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 293,25 W TYM CUKRY (g) 83,13 BŁONNIK (g) 28,21 SÓL (g) 4,78
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kasza manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Grysikowa z na rosole 300ml <small>k.manna,seler,gorczyca</small> potrawka z kury 150g <small>śmietana</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 2180,0 BIAŁKO (g) 95,6 TLUSZCZE (g) 63,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 314,55 W TYM CUKRY (g) 100,89 BŁONNIK (g) 16,39 SÓL (g) 3,63
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
07.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g Twarożek 80g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g sos pomid 50g <small>śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 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 2401,7 BIAŁKO (g) 101,2 TLUSZCZE (g) 81,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 329,78 W TYM CUKRY (g) 96,88 BŁONNIK (g) 28,5 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g <small>sezam</small>		
08.05.24r.	Makaron na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.jęczmienna,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> schab dusz. 100g sos koperk. 50g <small>śmietana, m.pszenna</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</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 2199,2 BIAŁKO (g) 94,2 TLUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 339,08 W TYM CUKRY (g) 94,18 BŁONNIK (g) 21,38 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.05.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</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 kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,5 BIAŁKO (g) 87,3 TLUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 298,91 W TYM CUKRY (g) 72,1 BŁONNIK (g) 19,42 SÓL (g) 3,17
	II śniadanie: serek wypasiony 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml bułka pszenna 100g pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g buraczki 200g <small>mleko,śmietana,m.pszenna</small> kompot 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2358,2 BIAŁKO (g) 89,4 TLUSZCZE (g) 81,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 324,3 W TYM CUKRY (g) 126,81 BŁONNIK (g) 15,87 SÓL (g) 3,15
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
11.05.24r.	Makar.gwiaz. na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2426,0 BIAŁKO (g) 101,7 TLUSZCZE (g) 92,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 312,14 W TYM CUKRY (g) 79,98 BŁONNIK (g) 29,44 SÓL (g) 4,27
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g <small>sezam</small>		
12.05.24r.	Płatki kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca</small>	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,4 BIAŁKO (g) 101,9

	Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml		indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}		TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 291,32 W TYM CUKRY (g) 87,09 BŁONNIK (g) 21,93 SÓL (g) 3,67
	II śniadanie : skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
13.05.24r.	Kasza manna na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, m.pszenna, seler.gorzyczka Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2227,9 BIAŁKO (g) 69,0 TŁUSZCZE (g) 57,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 367,28 W TYM CUKRY (g) 116,5 BŁONNIK (g) 15,47 SÓL (g) 1,81
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
14.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana, m.pszenna, seler.gorzyczka, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,jaja,gorzyczka Ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.wieprz.50g Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,2 BIAŁKO (g) 92,9 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g)15,4 WĘGLOWODANY (g) 291,31 W TYM CUKRY (g) 72,6 BŁONNIK (g) 24,5 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
15.05.24r.	Kasza kukurudz. na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorzyczka Udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2236,9 BIAŁKO (g) 100,0 TŁUSZCZE (g) 74,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 301,18 W TYM CUKRY (g) 101,59 BŁONNIK (g) 19,23 SÓL (g) 2,02
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.05.24r.	Płatki jęczmień na mleku 300ml Bułka pszenna 100g polędwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja, pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2024,6 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 48,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 316,1 W TYM CUKRY (g) 102,37 BŁONNIK (g) 16,5 SÓL (g) 3,62
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
07.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twarożek 80g Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, śmietana, m. pszena pulpet drobiowy 100g sos koperk. 50g jaja, m. pszena, śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	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 2333,2 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 334,19 W TYM CUKRY (g) 98,86 BŁONNIK (g) 28,59 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
08.05.24r.	Makaron na mleku 300ml m. pszena bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler, gorczyca, śmietana, m. pszena, k. jęczmień schab dusz. 100g sos koperk. 50g śmietana, m. pszena ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2096,8 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 306,48 W TYM CUKRY (g) 83,99 BŁONNIK (g) 27,11 SÓL (g) 4,12
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.05.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, śmietana, m. pszena filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja, m. pszena, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	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 2020,8 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 302,3 W TYM CUKRY (g) 97,95 BŁONNIK (g) 12,96 SÓL (g) 2,27
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml bułka pszenna 100g dżem x2 50g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler, gorczyca, śmietana, m. pszena Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g buraczki 200g śmietana, m. pszena kompot 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1954,4 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 44,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 297,58 W TYM CUKRY (g) 87,68 BŁONNIK (g) 21,67 SÓL (g) 3,81
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
11.05.24r.	Makar. gwiaz. na mleku 300ml m. pszena Bułka pszenna 100g Szynka wieprz. 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, m. pszena, gorczyca, śmietana gulasz drobiowy 150g m. pszena, śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2260,9 BIAŁKO (g) 70,6 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 371,98 W TYM CUKRY (g) 118,45 BŁONNIK (g) 15,56 SÓL (g) 1,85
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
12.05.24r.	Płatki kukurydza na mleku 300ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca schab duszony 100g sos koperk. 50g	G	Bułka pszenna 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2307,5 BIAŁKO (g) 80,5

	Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		śmietna,m.pszenna,gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml		Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto		TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 361,5 W TYM CUKRY (g) 158,42 BŁONNIK (g) 18,15 SÓL (g) 2,76
	II śniadanie : skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
13.05.24r.	Kasza manna na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2277,2 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 74,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 316,2 W TYM CUKRY (g) 81,53 BŁONNIK (g) 29,44 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
14.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Indyk z pasieki 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,m.pszenna,gorczyca,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.wieprz.50g Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,9 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 45,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 338,26 W TYM CUKRY (g) 90,96 BŁONNIK (g) 15,56 SÓL (g) 1,94
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
15.05.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 300ml m.pszenna Buła pszenna 100g Szynka drob.50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Udka gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1978,1 BIAŁKO (g) 89,2 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 306,07 W TYM CUKRY (g) 73,29 BŁONNIK (g) 20,06 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
06.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połęd.sopoc. 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa z na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka z kury 150g śmietana ziemniaki 250g surówka z march. z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,5 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 293,9 W TYM CUKRY (g) 73,49 BŁONNIK (g) 34,31 SÓL (g) 6,61
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g ser żółty 30gmleko sok warzywny 300ml		
07.05.24r.	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	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna pulpet drobiowy 100g sos pomid 50g śmietana,m.pszenna kasza grycz. 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 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 2200,6 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 300,29 W TYM CUKRY (g) 66,71 BŁONNIK (g) 42,62 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g 150g		Podwieczorek: gruszka 150 g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
08.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 50g mleko Pomid.koktajl 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna schab dusz. 100g sos koperk. 50g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 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 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,2 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 62,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 279,56 W TYM CUKRY (g) 62,42 BŁONNIK (g) 33,86 SÓL (g) 6,85
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
09.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Twaróg 50g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2067,8 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 292,22 W TYM CUKRY (g) 63,7 BŁONNIK (g) 46,74 SÓL (g) 4,29
	II śniadanie: serek homg.b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza pełczak 150g buraczki 100g mleko,śmietana,m.pszenna fasol.szparag. 200g kompot 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,6 BIAŁKO (g) 86,2 TŁUSZCZE (g) 75,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 272,47 W TYM CUKRY (g) 83,67 BŁONNIK (g) 36,19 SÓL (g) 4,8
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
11.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2232,6 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 90,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 272,33 W TYM CUKRY (g) 56,32 BŁONNIK (g) 40,96 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
12.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietna,m.pszenna,gorczyca	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drob. 50g soja,pszenica,jaja	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,2 BIAŁKO (g) 110,1 TŁUSZCZE (g) 66,3

	Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		kasza pełczak 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml		Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 258,61 W TYM CUKRY (g) 67,88 BŁONNIK (g) 38,82 SÓL (g) 4,55
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: maślanka naturalna 400g mleko		
13.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana, m. pszenka, seler, gorczyca Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march. z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2210,4 BIAŁKO (g) 117,3 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 288,06 W TYM CUKRY (g) 61,12 BŁONNIK (g) 36,64 SÓL (g) 4,79
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
14.05.24r.	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	Krupnik 300ml śmietana, m. pszenka, seler, gorczyca, k. jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana, jajka, gorczyca Ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kalafior 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 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,9 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZE (g) 79,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 275,14 W TYM CUKRY (g) 61,56 BŁONNIK (g) 42,3 SÓL (g) 7,08
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
15.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g mozzarella 30g mleko połęd. sopoc. 50g soja, pszenica pomid. koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m. pszenka, seler, gorczyca Udko gotowane 200g Kasza pełczak 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja, pszenica, jajka rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,4 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 288,77 W TYM CUKRY (g) 65,1 BŁONNIK (g) 36,11 SÓL (g) 6,44
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m. pszenka masło 5g szynka kons. 30g soja, pszenica sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.05.24r.	Płatki jęczmien na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Grysikowa z na rosole 300ml <i>k.manna,seler,gorczyca</i> potrawka z kury 150g <i>m.pszenna</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,3 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 28,1 W TYM CUKRY (g) 323,08 BŁONNIK (g) 84,5 SÓL (g) 21,75
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka drob. 50g <i>soja,pszenica,seler</i> sok warzywny 300ml		
07.05.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> pulpet drobiowy 100g sos pomid 50g <i>m.pszenna</i> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2314,7 BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 75,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 315,99 W TYM CUKRY (g) 84,2 BŁONNIK (g) 28,9 SÓL (g) 7,21
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g <i>sezam</i>		
08.05.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <i>m.pszenna</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznic a b/lakt 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>k.jęczmienna,seler,gorczyca, m.pszenna</i> schab dusz. 100g sos koperk. 50g <i>m.pszenna</i> 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 2256,9 BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 43,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 401,27 W TYM CUKRY (g) 97,4 BŁONNIK (g) 34,14 SÓL (g) 4,69
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
09.05.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> filet duszony 100g sos koperk. 50g <i>jaja,m.pszenna, gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2114,7 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 293,37 W TYM CUKRY (g) 61,49 BŁONNIK (g) 24,15 SÓL (g) 6,27
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g <i>sezam</i>		
10.05.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g buraczki 200g <i>m.pszenna</i> kompot 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1955,0 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 289,29 W TYM CUKRY (g) 89,89 BŁONNIK (g) 19,52 SÓL (g) 5,9
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
11.05.24r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml <i>m.pszenna</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,m.pszenna,gorczyca</i> gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna</i> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,2 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 70,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 300,38 W TYM CUKRY (g) 69,39 BŁONNIK (g) 36,64 SÓL (g) 7,21
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g <i>sezam</i>		
12.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <i>seler,m.pszenna,gorczyca</i> schab duszony 100g sos koperk. 50g <i>m.pszenna,gorczyca</i> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Jajko x2 10g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2375,5 BIAŁKO (g) 95,9 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 353,29 W TYM CUKRY (g) 103,08
	II śniadanie: galaretka owoc. 175g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		

						BŁONNIK (g) 29,27 SÓL (g) 6,56	
13.05.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1992,5 BIAŁKO (g) 60,8 TŁUSZCZE (g) 41,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 354,17 W TYM CUKRY (g) 89,12 BŁONNIK (g) 20,48 SÓL (g) 4,28
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
14.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajecznicza 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna, seler,gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,gorczyca Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2300,4 BIAŁKO (g) 103,0 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 370,6 W TYM CUKRY (g) 83,99 BŁONNIK (g) 43,92 SÓL (g) 6,04
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
15.05.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorczyca Udka gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2077,0 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 55,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 300,16 W TYM CUKRY (g) 89,66 BŁONNIK (g) 17,93 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom