

DIETA PODSTAWOWA (1) 05.06.24r.-14.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Półdewica sopocka 50g soja,pszenica ogórek świeży 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Fasolowa z makar. 300ml m,pszenna,śmietana,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos koper 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka z buraczków 200g żółtko, gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2198,0 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 330,13 W TYM CUKRY (g) 92,02 BŁONNIK (g) 32,23 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, gulasz z fileta drobiowego w sos.pomid 150g śmietana ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto masło 15g mozzarella 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,7 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 330,92 W TYM CUKRY (g) 102,08 BŁONNIK (g) 34,58 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
07.06.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml seler,gorczyca ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2315,2 BIAŁKO (g) 90,0 TŁUSZCZE (g) 79,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 326,12 W TYM CUKRY (g) 89,11 BŁONNIK (g) 30,81 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
08.06.24r.	Ryż mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa solferino 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,seler kasza pełczak 150g sałatka z ogórka kisz. i cebuli 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 2116,1 BIAŁKO (g) 91,0 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 315,88 W TYM CUKRY (g) 81,79 BŁONNIK (g) 33,26 SÓL (g) 5,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.06.24r.	Płatki kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2253,3 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 79,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 302,22 W TYM CUKRY (g) 77,8 BŁONNIK (g) 32,22 SÓL (g) 6,87
	II śniadanie: serek wypasiony wanil 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

10.06.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziemniakami 300ml seler,m.pszena,mleko,gorczyca ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2104,8 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 299,96 W TYM CUKRY (g) 132,8 BŁONNIK (g) 22,52 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150 mleko		
11.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g szynka kons 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszena,śmietana,seler,gorczyca zraz mielony 100g m.pszena,jaja ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2140,7 BIAŁKO (g) 92,9 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 308,99 W TYM CUKRY (g) 102,41 BŁONNIK (g) 25,6 SÓL (g) 4,68
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
12.06.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żył . 100g Masło 15g twaróg z papryka czerwona 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszena,śmietana,seler,gorczyca schab duszony w sosie własnym 150g kasza gryczana 150g mizeria 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk pasieki 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,1 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 308,33 W TYM CUKRY (g) 82,67 BŁONNIK (g) 30,93 SÓL (g) 4,98
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
13.06.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomid koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml m.pszena,śmietana,seler,gorczyca Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszena ziemniaki 250g surówka z kap.pekińskiej 200g gorczyca,śmietana,żółtko kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2306,1 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 353,34 W TYM CUKRY (g) 86,63 BŁONNIK (g) 30,48 SÓL (g) 5,28
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150g mleko		
14.06.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml jaja,m.pszena Chleb pszen-żył 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml,m.pszena,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmieńna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z rzodkiewki i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2206,1 BIAŁKO (g) 82,5 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 335,63 W TYM CUKRY (g) 118,23 BŁONNIK (g) 31,48 SÓL (g) 5,56
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(2)

05.06.24r.-14.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar. 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</i> pulpet drob. 100g <i>sos koper 50g</i> <i>jaja, m.pszenna, śmietana, gorczyca</i> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełb. krak. 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2034,2 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 298,66 W TYM CUKRY (g) 86,13 BŁONNIK (g) 19,9 SÓL (g) 3,42
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
06.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</i> gulasz z filet drobiowego w sos. pomid 150g <i>śmietana</i> ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g <i>mleko</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2406,7 BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 367,46 W TYM CUKRY (g) 119,14 BŁONNIK (g) 27,06 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <i>m. żytnia</i> pasta warzywna 80g		
07.06.24r.	Makaron na mleku 250ml <i>m.pszenna</i> bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g <i>mleko</i> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna</i> ryba duszona 100g <i>mleko, gorczyca</i> ziemniaki 250g sałata zielona 100g <i>śmietana</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g <i>mleko</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2145,0 BIAŁKO (g) 86,0 TŁUSZCZE (g) 80,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 276,91 W TYM CUKRY (g) 82,73 BŁONNIK (g) 13,76 SÓL (g) 2,99
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
08.06.24r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa solferino 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</i> gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna, śmietana</i> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <i>śmietana, m.pszenna</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2256,0 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 328,7 W TYM CUKRY (g) 88,54 BŁONNIK (g) 26,28 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
09.06.24r.	Płatki kukurydza na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler, gorczyca, m.pszenna</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2253,6 BIAŁKO (g) 103,5 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 295,85 W TYM CUKRY (g) 75,27 BŁONNIK (g) 24,75 SÓL (g) 4,57
	II śniadanie: serek wypasiony wanil. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</i> ryż z jabłkami 300g <i>mleko</i> kompot z jabłek 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2096,3 BIAŁKO (g) 76,0 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 331,58 W TYM CUKRY (g) 105,23 BŁONNIK (g) 15,89 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
11.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml	G	Krupnik 300ml <i>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna</i>	G	Bułka pszenna 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2146,8

	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, m. pszenna ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	D	Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto		BIĄŁKO (g) 97,2 TLUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 326,26 W TYM CUKRY (g) 116,8 BŁONNIK (g) 19,43 SÓL (g) 1,98
	II śniadanie : skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
12.06.24r.	Kasza kukurydzy. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m. pszenna, śmietana, seler, gorczyca schab duszony w sosie własnym 150g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2129,1 BIĄŁKO (g) 92,8 TLUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 312,73 W TYM CUKRY (g) 93,12 BŁONNIK (g) 21,92 SÓL (g) 2,74
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia pasta warzywna 80g		
13.06.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomid. b/s 50g miks sałat 20g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m. pszenna, śmietana, seler, gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g śmietana, jaja ziemniaki 250g surówka selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2041,7 BIĄŁKO (g) 98,2 TLUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 293,81 W TYM CUKRY (g) 85,58 BŁONNIK (g) 20,95 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m. pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k. jęczmienna Ryba duszona 100g mleko, gorczyca 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 2328,2 BIĄŁKO (g) 77,2 TLUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 350,87 W TYM CUKRY (g) 118,49 BŁONNIK (g) 12,54 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) 05.06.24r.-15.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar. 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca pulpet drob. 100g sos koper 50g jaja, m.pszenna, śmietana, gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełb. krak. 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 1966,6 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 40,9 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 303,28 W TYM CUKRY (g) 88,24 BŁONNIK (g) 19,96 SÓL (g) 3,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca gulasz z filetu drobiowego w sos. koper. 150g śmietana ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2247,1 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 48,4 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 371,42 W TYM CUKRY (g) 119,45 BŁONNIK (g) 22,64 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia pasta warzywna 80g		
07.06.24r.	Makaron na mleku 300ml m.pszenna bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna ryba duszona 100g mleko, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2047,3 BIAŁKO (g) 78,0 TŁUSZCZE (g) 60,5 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 303,86 W TYM CUKRY (g) 103,22 BŁONNIK (g) 12,73 SÓL (g) 2,64
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
08.06.24r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna, śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki 200g śmietana, m.pszenna Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2071,1 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 322,53 W TYM CUKRY (g) 89,41 BŁONNIK (g) 23,14 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.06.24r.	Płatki kukurydza na mleku 300ml bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2072,5 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 296,97 W TYM CUKRY (g) 73,84 BŁONNIK (g) 19,15 SÓL (g) 4,42
	II śniadanie: serek wypasiony wanil. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.06.24r.	Płatki jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja, pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2029,4 BIAŁKO (g) 77,6 TŁUSZCZE (g) 45,1 W TYM KW. TI NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 336,25 W TYM CUKRY (g) 107,22 BŁONNIK (g) 16,24 SÓL (g) 3,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
11.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Krupnik 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2079,3 BIAŁKO (g) 98,6

	szynka konserwowa 50g soja, pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		jaja, śmietana, m. pszena ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml		dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto		TŁUSZCZE (g) 44,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 330,88 W TYM CUKRY (g) 118,92 BŁONNIK (g) 19,49 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie : skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
12.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca schab duszony w sosie własnym 150g mleko ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 2174,5 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 319,86 W TYM CUKRY (g) 84,34 BŁONNIK (g) 22,55 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia pasta warzywna 80g		
13.06.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobowa 50g soja, pszenica, seler pomid. b/s 50g miks sałat 20g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g śmietana, jaja ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W. ENERGETYCZNA kcal 1961,7 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 46,8 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 299,43 W TYM CUKRY (g) 87,79 BŁONNIK (g) 21,31 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca, k. jęczmienna Ryba duszona 100g mleko, 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 2260,7 BIAŁKO (g) 78,7 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 355,49 W TYM CUKRY (g) 120,6 BŁONNIK (g) 12,6 SÓL (g) 2,82
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 05.06.24r.-14.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polęd.sopoc. 50g soja,pszenica twaróg 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makar. 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca pulpet drob.100g sos koper 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2040,8 BIAŁKO (g) 114,0 TŁUSZCZE (g) 50,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,8 WĘGLOWODANY (g) 301,91 W TYM CUKRY (g) 65,55 BŁONNIK (g) 40,46 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: syr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
06.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca gulasz z filet drobiowego w sos.pomid 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2338,2 BIAŁKO (g) 106,9 TŁUSZCZE (g) 87,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 303,11 W TYM CUKRY (g) 70,03 BŁONNIK (g) 44,86 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
07.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlm,pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jeczmienna ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,8 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 83,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 297,72 W TYM CUKRY (g) 71,84 BŁONNIK (g) 36,13 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g polęd.sopoc 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
08.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g ser żółty 50g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa solferino 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana kasza peczak 150g buraczki 100g śmietana, m.pszenna 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 200mljeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,4 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 298,4 W TYM CUKRY (g) 64,71 BŁONNIK (g) 48,49 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
09.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2273,6 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 96,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 263,28 W TYM CUKRY (g) 54,96 BŁONNIK (g) 34,89 SÓL (g) 6,41
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115 sezam		
10.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g polędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm,pszenna,śmietana,seler,gorczyca gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g surówka z march z olejem 150g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jeczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,9 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 317,04 W TYM CUKRY (g) 79,33 BŁONNIK (g) 38,31 SÓL (g) 6,38
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
11.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jeczmienna pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1996,4 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 56,5

	ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml		kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml		sałatka z ogórka kons. z cebuli 100g gorczyca herbata 200ml		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 262,88 W TYM CUKRY (g) 63,55 BŁONNIK (g) 34,35 SÓL (g) 5,1
	II śniadanie: skyr natural. 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
12.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg z papryka czer. 80g mleko Szynka wieprz. 30g rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca schab duszony w sosie własnym 150g kasza gryczana 150g surówka z march z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2216,0 BIAŁKO (g) 101,0 TŁUSZCZE (g) 83,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 285,72 W TYM CUKRY (g) 59,57 BŁONNIK (g) 42,89 SÓL (g) 5,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g m.żytnia hummuss 115 sezam		
13.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler pomid.koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,jaja ziemniaki 250g surówka selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2052,4 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 301,62 W TYM CUKRY (g) 69,58 BŁONNIK (g) 42,39 SÓL (g) 6,53
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kieł.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
14.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z march z olejem 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z rzodkiewki i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,4 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 296,72 W TYM CUKRY (g) 77,99 BŁONNIK (g) 35,09 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 15g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler 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
05.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makar. 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca</small> pulpet drob.100g sos koper 50g <small>jaja,m,pszenna,gorczyca</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2089,8 BIAŁKO (g) 100,0 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 315,13 W TYM CUKRY (g) 81,05 BŁONNIK (g) 24,91 SÓL (g) 6,75
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 30g masło b/lakt 5g szyn.drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sok warzywny 300ml		
06.06.24r.	Kasza kukurydz. mleku b/lakt 300ml <small>m,pszenna</small> Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz z filet drobiowego w sos.pomid 150g ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,6 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 47,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 348,16 W TYM CUKRY (g) 96,6 BŁONNIK (g) 26,46 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80		
07.06.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <small>m,pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca,k,jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2335,8 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 50,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 375,03 W TYM CUKRY (g) 88,87 BŁONNIK (g) 30,97 SÓL (g) 6,6
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g połędwica sopocka 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml		
08.06.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa solferino 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m,pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2158,5 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 312,47 W TYM CUKRY (g) 76,89 BŁONNIK (g) 30,3 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt nat b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homognizowany b/kakt 150g <small>mleko</small>		
09.06.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m,pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka ciepło 200g kompot 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2180,0 BIAŁKO (g) 93,1 TŁUSZCZE (g) 74,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 299,53 W TYM CUKRY (g) 78,9 BŁONNIK (g) 31,51 SÓL (g) 6,4
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.06.24r.	Płatki jęczmienna na mleku b/lakt 300ml <small>m,pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca</small> ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2220,5 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 351,92 W TYM CUKRY (g) 87,05 BŁONNIK (g) 22,61 SÓL (g) 7,75
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> sok warzywny 300ml		
11.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m,pszenna,seler,gorczyca,k,jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m,pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2395,5 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 48,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 407,27

	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		W TYM CUKRY (g) 114,76 BŁONNIK (g) 37,15 SÓL (g) 4,94
12.06.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca schab duszony w sosie własnym 150g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,7 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 48,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 314,35 W TYM CUKRY (g) 91,54 BŁONNIK (g) 27,57 SÓL (g) 6,66
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
13.06.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1992,1 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 43,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 308,42 W TYM CUKRY (g) 76,71 BŁONNIK (g) 26,2 SÓL (g) 7
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kieł.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
14.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski blakt 185g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna Ryba duszona 100g gOrezyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2272,8 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 37,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 401,81 W TYM CUKRY (g) 89,102 BŁONNIK (g) 20,61 SÓL (g) 5,91
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 180g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		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