

DIETA PODSTAWOWA (1) 15.06.24r.-24.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana ryż 150g 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 2142,7 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 292,91 W TYM CUKRY (g) 76,54 BŁONNIK (g) 24,28 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,jaja filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g,gorczyca,śmietana,żółtko kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto masło 15g szynka drobiowa 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2268,5 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 76,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 317,16 W TYM CUKRY (g) 78,68 BŁONNIK (g) 35,83 SÓL (g) 6,15
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
17.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml śmietana,seler,gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g k.manna, m.pszenna,jaja, surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztecik drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja ogórek śwież. 100g kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2252,0 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 80,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 298,64 W TYM CUKRY (g) 125,71 BŁONNIK (g) 28,32 SÓL (g) 6,38
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.06.24r.	Makar.gwiaz. mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,soja,mleko Kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna, gorczyca ziemniaki 250g kapusta duszona 200g m.pszenna,mleko kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,2 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 315,95 W TYM CUKRY (g) 82,48 BŁONNIK (g) 30,37 SÓL (g) 4,59
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.06.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g sałatka z pomidora i cebuli 200g kompot 300ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g ogórek konserwowy100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2304,7 BIAŁKO (g) 209,6 TŁUSZCZE (g) 79,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 300,64 W TYM CUKRY (g) 95,64 BŁONNIK (g) 24,47 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150 mleko		

20.06.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt . 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. w sosie pomid. 150g jaja,śmietana,m.pszenna	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2412,0 BIAŁKO (g) 108,3 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 355,52 W TYM CUKRY (g) 119,87 BŁONNIK (g) 31,99 SÓL (g) 5,37
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton twarogowy 40g mleko		
21.06.24r.	Platki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt . 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sos grecki 200g seler,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,5 BIAŁKO (g) 75,6 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 332,46 W TYM CUKRY (g) 113,98 BŁONNIK (g) 36,54 SÓL (g) 4,66
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
22.06.24r.	Platki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt . 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca kotleciki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,7 BIAŁKO (g) 78,5 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 308,3 W TYM CUKRY (g) 79,66 BŁONNIK (g) 34,21 SÓL (g) 6,09
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
23.06.23r.	Platki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g mizeria 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2072,8 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 301,36 W TYM CUKRY (g) 80,18 BŁONNIK (g) 27,02 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: skyr naturalny 14g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150g mleko		
24.06.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 100g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2038,8 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 48,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 332,9 W TYM CUKRY (g) 112,95 BŁONNIK (g) 30,05 SÓL (g) 5,83
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata 35g Herbata cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana ryż 150g 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 2090,5 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 62 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 286,27 W TYM CUKRY (g) 72,28 BŁONNIK (g) 15,1 SÓL (g) 3,12
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,6 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 303,93 W TYM CUKRY (g) 86,48 BŁONNIK (g) 25,82 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.zytnia pasta warzywna 80g		
17.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynk konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna pierogi leniwe z masłem 200g k.manna, m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,0 BIAŁKO (g) 79,7 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 300,46 W TYM CUKRY (g) 128,22 BŁONNIK (g) 17,28 SÓL (g) 3,08
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.06.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomid.koktajl. 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana,mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2150,2 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 305,16 W TYM CUKRY (g) 97,96 BŁONNIK (g) 16,08 SÓL (g) 2,44
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g gorczyca Ryż 150g Marchewka 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,9 BIAŁKO (g) 117,8 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 301,4 W TYM CUKRY (g) 87,76 BŁONNIK (g) 13,8 SÓL (g) 3,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
20.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drob. w sosie pomid. 150g jaja,m.pszenna,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2381,9 BIAŁKO (g) 106,8 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 344,57 W TYM CUKRY (g) 115,54 BŁONNIK (g) 23,52 SÓL (g) 3,12
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 40g mleko		

21.06.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca 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 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2075,0 BIAŁKO (g) 72,7 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 307,01 W TYM CUKRY (g) 106,74 BŁONNIK (g) 16,35 SÓL (g) 2,52
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
22.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,4 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 292,72 W TYM CUKRY (g) 75,46 BŁONNIK (g) 23,4 SÓL (g) 3,65
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
23.06.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2066,4 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 296,56 W TYM CUKRY (g) 86,1 BŁONNIK (g) 20,24 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.06.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna 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 2214,3 BIAŁKO (g) 72,7 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 357,49 W TYM CUKRY (g) 110,58 BŁONNIK (g) 13,18 SÓL (g) 2,44
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g 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

DIETA ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) 15.06.24r.-24.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja sałata 35g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana ziemniaki 250g 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 1984,7 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 277,28 W TYM CUKRY (g) 74,29 BŁONNIK (g) 16,64 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2000,1 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 49,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 308,34 W TYM CUKRY (g) 88,46 BŁONNIK (g) 25,9 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.zytunia pasta warzywna 80g		
17.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynk konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2026,7 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 325,39 W TYM CUKRY (g) 114,34 BŁONNIK (g) 15,01 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.06.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g twaróg 80g pomid.koktajl. 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana,mleko 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 2083,2 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 309,49 W TYM CUKRY (g) 99,92 BŁONNIK (g) 16,08 SÓL (g) 2,49
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2102,8 BIAŁKO (g) 112,0 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 294,77 W TYM CUKRY (g) 90,29 BŁONNIK (g) 15,5 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
20.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g mleko pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drob. w sosie pomid. 150g jaja,m.pszenna,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2208,7 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 347,91 W TYM CUKRY (g) 116,1 BŁONNIK (g) 23,37 SÓL (g) 3,52
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 50g		
21.06.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca	G D	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g mleko	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2041,0 BIAŁKO (g) 74,2

	Masło 15g dżem x2 50g jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml		ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml		rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto		TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 311,63 W TYM CUKRY (g) 108,69 BŁONNIK (g) 16,44 SÓL (g) 2,56
	II śniadanie : kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
22.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,6 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 308,37 W TYM CUKRY (g) 79,25 BŁONNIK (g) 23,85 SÓL (g) 3,75
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytinia pasta warzywna 80g		
23.06.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2033,1 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 51,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 301,42 W TYM CUKRY (g) 88,3 BŁONNIK (g) 20,48 SÓL (g) 3,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.06.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml Buła pszenna 100g połędwica sopočka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna 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 2146,7 BIAŁKO (g) 74,2 TŁUSZCZE (g) 47,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 362,06 W TYM CUKRY (g) 112,53 BŁONNIK (g) 13,27 SÓL (g) 2,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g 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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 15.06.24r.-24.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja twaróg 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,0 BIAŁKO (g) 109,9 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 278,63 W TYM CUKRY (g) 61,5 BŁONNIK (g) 34,11 SÓL (g) 5,83
	II śniadanie: syr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
16.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,7 BIAŁKO (g) 106,5 TŁUSZCZE (g) 76,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 281,48 W TYM CUKRY (g) 60,6 BŁONNIK (g) 46,62 SÓL (g) 6,09
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
17.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka konserwowa 100g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna pierogi leniwe z masłem 200g k.manna, m.pszenna,jaja surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,3 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 283,31 W TYM CUKRY (g) 88,73 BŁONNIK (g) 32,79 SÓL (g) 6,64
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g połęd.sopoc 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
18.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Szynka wieprz. 30g Rukola 20g Pomidor.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kasza pęczak 150g buraczki 100g m.pszenna,śmietana,mleko kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2054,3 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 300,11 W TYM CUKRY (g) 70,34 BŁONNIK (g) 40,0 SÓL (g) 6,27
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
19.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g gorczyca kasza gryczana 150g sur.z march z olejem 100g fasolka szparagowa 200g kompot 300ml	G	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 2099,5 BIAŁKO (g) 122,1 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 240,59 W TYM CUKRY (g) 61,73 BŁONNIK (g) 29,72 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		
20.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drob. w sosie pomid. 150g jaja,m.pszenna,śmietana kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica, Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2063,6 BIAŁKO (g) 108,5 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 276,49 W TYM CUKRY (g) 72,06 BŁONNIK (g) 36,36 SÓL (g) 5,21
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,6 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 75,7

	Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		ziemniaki 250g surówka z march z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml		Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 291,7 W TYM CUKRY (g) 70,83 BŁONNIK (g) 40,36 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
22.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 50g Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,9 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 280,7 W TYM CUKRY (g) 55,22 BŁONNIK (g) 41,9 SÓL (g) 6,24
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
23.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperk. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g fasol.szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2296,0 BIAŁKO (g) 120,0 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 307,97 W TYM CUKRY (g) 62,25 BŁONNIK (g) 31,08 SÓL (g) 4,56
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Sur.z march. z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	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 2257,1 BIAŁKO (g) 118,6 TŁUSZCZE (g) 79,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 281,02 W TYM CUKRY (g) 74,32 BŁONNIK (g) 34,81 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 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
15.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z marchewką 200g ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,4 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,7 WĘGLOWODANY (g) 304,24 W TYM CUKRY (g) 68,34 BŁONNIK (g) 20,23 SÓL (g) 6,71
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 30g masło b/lakt 5g szyn.drob. 30g soja,pszemica,seler sok warzywny 300ml		
16.06.24r.	Kasza kukurydz. mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna, ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2098,6 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 298,15 W TYM CUKRY (g) 72,62 BŁONNIK (g) 30,75 SÓL (g) 6,83
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummuss 110g sezam		
17.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszemica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorczyca,m.pszenna gulasz drobiowy 150g m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2262,6 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 43,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 386,13 W TYM CUKRY (g) 107,27 BŁONNIK (g) 32,3 SÓL (g) 5,32
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
18.06.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlseler,gorczyca,m.pszenna Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszemica,gorczyca ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszemica kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g soja,pszemica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,6 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,7 WĘGLOWODANY (g) 310,2 W TYM CUKRY (g) 89,97 BŁONNIK (g) 21,21 SÓL (g) 7,25
	II śniadanie: jogurt nat b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka kons. 30g soja,pszemica sok warzywny 300ml		
19.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem nitki 300ml seler,gorczyca,m.pszemica udko gotowane 200g gorczyca Ryż 150g Marchewka 200g kompot 300ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,5 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 300,75 W TYM CUKRY (g) 83,83 BŁONNIK (g) 19,16 SÓL (g) 5,7
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
20.06.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszemica Pulpet drob. w sosie pomid. 150g jaja,m.pszemica kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,7 BIAŁKO (g) 105,8 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 323,16 W TYM CUKRY (g) 77,45 BŁONNIK (g) 28,82 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

21.06.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g jabłko gotwane 150g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2096,4 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 43,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 345,27 W TYM CUKRY (g) 105,33 BŁONNIK (g) 21,66 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: jog.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		
22.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica, seler</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g 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 2201,4 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 75,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 296,05 W TYM CUKRY (g) 63,35 BŁONNIK (g) 28,85 SÓL (g) 7,01
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupki 20g <small>m.żytnia</small> hummuss 110g <small>sezam</small>		
23.06.24r.	Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> schab duszony 100g - sos koperk. 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> 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 2390,2 BIAŁKO (g) 110,6 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 356,06 W TYM CUKRY (g) 84,21 BŁONNIK (g) 37,69 SÓL (g) 5,75
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
24.06.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> 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 2046,8 BIAŁKO (g) 62,7 TŁUSZCZE (g) 43,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g)360,45 W TYM CUKRY (g) 99,6 BŁONNIK (g) 18,11 SÓL (g) 5,01
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 180g <small>mleko</small>		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