

DIETA PODSTAWOWA (1) 16.05.24r.-25.05.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.05.24r.	Makaron gwiazd na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos pomid 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 Ser żółty 50g mleko Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2359,3 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 350,9 W TYM CUKRY (g) 94,37 BŁONNIK (g) 33,54 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
17.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,mleko ryba panierowana 100g m.pszenna,jaja ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 300ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2330,7 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 75,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 342,14 W TYM CUKRY (g) 112,78 BŁONNIK (g) 32,86 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: maślanka owoc. 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z tartym ciastem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,jaja sos mięsny 150g śmietana,m.pszenna, gorczyca kasza pęczak 150g sałatka z ogórka kisz i cebuli 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2191,5 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 304,23 W TYM CUKRY (g) 83,16 BŁONNIK (g) 25,92 SÓL (g) 8,24
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150g mleko		
19.05.24r.	Płatki kukurydza. mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmieńna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50g pszenica,jaja, soja ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2262,3 BIAŁKO (g) 85,5 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 312,73 W TYM CUKRY (g) 75,64 BŁONNIK (g) 37,64 SÓL (g) 6,06
	II śniadanie: serek wypasiony owoc.150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
20.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyłt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300ml seler,gorczyca makaron z serem 250g m.pszenna,mleko,masło kompot 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,2 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 52,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 336,22 WĘGLOWODANY (g) 116,11 W TYM CUKRY (g) 33,12 BŁONNIK (g) 5,52 SÓL (g)
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150g mleko		

21.05.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, Schab panierowany 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 300ml	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 2113,4 BIAŁKO (g) 76,8 TŁUSZCZE (g) 98,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 267,86 W TYM CUKRY (g) 81,3 BŁONNIK (g) 25,8 SÓL (g) 5,37
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twarożek 50g miód 25g jabłko gotowany 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, zapienkanka ziemniaczana z jajkiem i kielbasą 300g m.pszenna, mleko,śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2134,8 BIAŁKO (g) 77,8 TŁUSZCZE (g) 60,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 336,36 W TYM CUKRY (g) 104,32 BŁONNIK (g) 33,55 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.05.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczmienną 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna Kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g mizeria 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk pasieki 50g sałatka z kalafiora i rzodkiewki 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2051,0 BIAŁKO (g) 89,4 TŁUSZCZE (g) 54,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 313,94 W TYM CUKRY (g) 91,77 BŁONNIK (g) 26,13 SÓL (g) 4,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
24.05.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml seler,m.pszenna,gorczyca,mleko 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 papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,0 BIAŁKO (g) 96,5 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 319,14 W TYM CUKRY (g) 86,14 BŁONNIK (g) 32,06 SÓL (g) 5,9
	II śniadanie: skyr owoc 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.05.24r.	Płatki kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana,gorczyca ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2080,9 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 303,5 W TYM CUKRY (g) 88,78 BŁONNIK (g) 21,82 SÓL (g) 6,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(2)

16.05.24r.-25.05.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.05.24r.	Makaron gwiaz. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos pomid 50g m.pszenna,jaja,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki 200g mleko,śmietana, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2208,6 BIAŁKO (g) 92,5 TLUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 338,48 W TYM CUKRY (g) 27,16 BŁONNIK (g) 27,16 SÓL (g) 3,85
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
17.05.24r.	Kasza kukurydz na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Ryba duszona100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,2 BIAŁKO (g) 74,6 TLUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 324,11 W TYM CUKRY (g) 127,98 BŁONNIK (g) 13,61 SÓL (g) 2,48
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owoc 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml m.pszenna bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna, śmietana Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2157,8 BIAŁKO (g) 106,9 TLUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 295,88 W TYM CUKRY (g) 85,26 BŁONNIK (g) 19,0 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1 BIAŁKO (g) 86,0 TLUSZCZE (g) 84,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 340,04 W TYM CUKRY (g) 73,57 BŁONNIK (g) 30,09 SÓL (g) 3,81
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
20.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca makaron z serem 250g m.pszenna,mleko,masło kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2169,6 BIAŁKO (g) 91,0 TLUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 316,85 W TYM CUKRY (g) 101,8 BŁONNIK (g) 15,41 SÓL (g) 3,15
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.05.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2479,5 BIAŁKO (g) 89,8 TLUSZCZE (g) 91,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 334,99 W TYM CUKRY (g) 104,97 BŁONNIK (g) 23,36 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml	G	Grysikowa na rosole 300ml k,manna,seler,gorczyca	G	Bułka pszenna 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,2

	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twarożek 50g Miód 25g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml		Udko gotowane 200g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml		Masło 15g Polędwica sopocka 50g Sałatka warzywna 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>		BIĄŁKO (g) 106,5 TLUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 331,22 W TYM CUKRY (g) 103,17 BŁONNIK (g) 26,4 SÓL (g) 3,34
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
23.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna</small> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja, m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 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 <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,3 BIĄŁKO (g) 96,2 TLUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 313,39 W TYM CUKRY (g) 102,63 BŁONNIK (g) 19,43 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
24.05.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> Rukola 35g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	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 2131,4 BIĄŁKO (g) 93,1 TLUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 283,64 W TYM CUKRY (g) 85,38 BŁONNIK (g) 18,31 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: skyr owoc 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretko owoc 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.05.24r.	Płatki kukurydzy. na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2246,0 BIĄŁKO (g) 89,3 TLUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 333,24 W TYM CUKRY (g) 103,91 BŁONNIK (g) 15,05 SÓL (g) 2,76
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.05.24r.	Makaron gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza, pulpet drob.100g sos koper. 50g m.pszenna,jaja,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki 200g mleko,śmietana, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2124,9 BIAŁKO (g) 95,9 TŁUSZCZE (g) 47,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 342,06 W TYM CUKRY (g) 88,53 BŁONNIK (g) 26,93 SÓL (g) 3,9
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja II: waflę ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
17.05.24r.	Kasza kukurydz na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza Ryba duszona100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2126,7 BIAŁKO (g) 76,0 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 328,52 W TYM CUKRY (g) 129,96 BŁONNIK (g) 13,7 SÓL (g) 2,48
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owoc 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
18.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza Gulasz drobiowy 150g m.pszenna, śmietana Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2011,5 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 47,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 300,64 W TYM CUKRY (g) 87,15 BŁONNIK (g) 19,07 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorzycza ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2057,4 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 48,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 335,53 W TYM CUKRY (g) 75,41 BŁONNIK (g) 23,89 SÓL (g) 3,18
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
20.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2230,5 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 332,7 W TYM CUKRY (g) 103,77 BŁONNIK (g) 16,11 SÓL (g) 3,51
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.05.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Kiełbasa krakowska 50g soja Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorzycza Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorzycza ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorzycza kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2139,4 BIAŁKO (g) 81,0 TŁUSZCZE (g) 62,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 324,01 W TYM CUKRY (g) 106,38 BŁONNIK (g) 21,81 SÓL (g) 2,78
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: waflę ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
22.05.24r.	Płatki jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 100g	G	Koperkowa z ryżem 300ml śmietana,seler,gorzycza, m.pszenna Udko gotowane 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2184,4 BIAŁKO (g) 99,2

	Twarożek 50g Miód 25g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml		Marchewka 200g ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml		Polędwica sopocka 50g Sałatka warzywna 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}		TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 335,09 W TYM CUKRY (g) 100,35 BŁONNIK (g) 21,22 SÓL (g) 3,08
	II śniadanie : kefir 200g _{mleko}		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g _{mleko}		
23.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Szynka konserwowa 50g _{soja,pszemica} Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml _{m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza,k.jęczmienna} Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g _{jaja,m.pszenna, śmietana} ziemniaki 250g buraczki na zimno 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 2083,8 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 318,01 W TYM CUKRY (g) 104,74 BŁONNIK (g) 19,49 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g _{mleko}		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g _{mleko}		
24.05.24r.	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Jabłko got. 150g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml _{m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza} ryba duszona 100g _{mleko,gorzycza} ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g _{śmietana,gorzycza} 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 2063,4 BIAŁKO (g) 89,2 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 302,74 W TYM CUKRY (g) 99,37 BŁONNIK (g) 20,59 SÓL (g) 3,05
	II śniadanie: skyr owoc 140g _{mleko}		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
25.05.24r.	Płatki kukurydż. na mleku 300ml Buła pszenna 100g Szynka drobiowa 50g _{soja,pszemica,seler} Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml _{m.pszenna,śmietana,seler,gorzycza} potrawka z kury z marchewką 200g _{śmietana} ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2179,2 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 338,06 W TYM CUKRY (g) 106,11 BŁONNIK (g) 15,28 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g _{mleko}		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 16.05.24r.-25.05.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połud.sopoc. 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos pomid 50g m.pszenna,jaja,śmietana kasza gryczana 150g buraczki 100g mleko,śmietana, m.pszenna kalafior 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 2069,1 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 311,29 W TYM CUKRY (g) 64,99 BŁONNIK (g) 39,54 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
17.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Ryba duszona100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z march. z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2217,4 BIAŁKO (g) 89,3 TŁUSZCZE (g) 82,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,5 WĘGLOWODANY (g) 300,9 W TYM CUKRY (g) 80,16 BŁONNIK (g) 41,07 SÓL (g) 5,13
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g ser żółty 30g mleko sok warzywny 300ml		
18.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler twaróg 50g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna, śmietana Kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g fasol.szparag. 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,8 BIAŁKO (g) 114,4 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 293,7 W TYM CUKRY (g) 67,1 BŁONNIK (g) 37,79 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
19.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, śmietana, gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,7 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 88,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 271,71 W TYM CUKRY (g) 52,37 BŁONNIK (g) 40,26 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: serek homg.b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 115g sezam		
20.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca makaron z serem 250g m.pszenna,mleko,masło kompot 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2093,1 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 29,79 W TYM CUKRY (g) 72,24 BŁONNIK (g) 30,83 SÓL (g) 6,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g ser żółty 30g mleko sok warzywny 300ml		
21.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca Kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2221,2 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 87,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 280,32 W TYM CUKRY (g) 61,5 BŁONNIK (g) 42,76 SÓL (g) 6,62
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twarożek 50g mleko Kielbasa krakowska 50g soja	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2172,2 BIAŁKO (g) 114,2 TŁUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4

	Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		kompot z jabłek 200ml		kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		WĘGLOWODANY (g) 297,47 W TYM CUKRY (g) 69,67 BŁONNIK (g) 37,74 SÓL (g) 7,05
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m. pszena masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
23.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca, k. jęczmienna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja, m. pszena, śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g sałatka z kalafiora i rzodkiewki 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1967,8 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 60,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 271,42 W TYM CUKRY (g) 62,41 BŁONNIK (g) 34,84 SÓL (g) 4,88
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.05.24r.	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 m. pszena, śmietana, seler, gorczyca ryba duszona 100g mleko, gorczyca kasza pęczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana, gorczyca brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,7 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 30,7 WĘGLOWODANY (g) 285,38 W TYM CUKRY (g) 70,72 BŁONNIK (g) 45,35 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m. pszena masło 5g ser żółty 30g mleko sok warzywny 300ml		
25.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g polędwica sopocka 50g soja, pszenica ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2162,7 BIAŁKO (g) 115,1 TŁUSZCZE (g) 72,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 278,62 W TYM CUKRY (g) 66,86 BŁONNIK (g) 31,73 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
16.05.24r.	Makaron gwiaz. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos pomid 50g m.pszenna,jaja,smietana kasza jęczmienna 150g buraczki 200g m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2033,6 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,6 W TYM CUKRY (g) 77,3 BŁONNIK (g) 31,88 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
17.05.24r.	Kasza kukurydź na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Ryba duszona 100g gorczyca 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 1975,8 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 42,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 316,55 W TYM CUKRY (g) 92,12 BŁONNIK (g) 18,12 SÓL (g) 5,92
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owoc 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka wieprz. 50g sok warzywny 300ml		
18.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,5 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 304,66 W TYM CUKRY (g) 77,62 BŁONNIK (g) 22,84 SÓL (g) 6,91
	II śniadanie: serek homog b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml, bułka pszenna 50g, masło 5g, szyn. wieprz. 30g		
19.05.24r.	Płatki kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna, gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2340,2 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 398,3 W TYM CUKRY (g) 73,98 BŁONNIK (g) 41,2 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
20.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,seler,gorczyca makaron z serem b/lakt 250g m.pszenna,mleko b/lakt,masło b/lakt kompot 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,2 BIAŁKO (g) 82,0 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 308,41 W TYM CUKRY (g) 85,53 BŁONNIK (g) 18,9 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml, bułka pszenna 50g, masło b/lakt 5g, kielb.krak. 30g soja		
21.05.24r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2249,2 BIAŁKO (g) 69,5 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 373,42 W TYM CUKRY (g) 97,77 BŁONNIK (g) 34,79 SÓL (g) 6,28
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
22.05.24r.	Płatki jęczmienna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Udło gotowane 200g marchewka 200g ziemniaki 250g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,7 BIAŁKO (g) 111,9 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,4

	twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml		kompot z jabłek 200ml			WĘGLOWODANY (g) 289,12 W TYM CUKRY (g) 73,89 BŁONNIK (g) 19,69 SÓL (g) 7,71	
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
23.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,6 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 45,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 399,35 W TYM CUKRY (g) 114,67 BŁONNIK (g) 36,43 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: sok owocowy 300ml		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.05.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna b/lakt 100g mleko Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 185g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2080,0 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 312,17 W TYM CUKRY (g) 87,32 BŁONNIK (g) 23,1 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
25.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2111,1 BIAŁKO (g) 82,6 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 331,65 W TYM CUKRY (g) 88,09 BŁONNIK (g) 22,57 SÓL (g) 5,31
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 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