

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
25.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyto 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Kotlet mielony100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca,żółtko Kompot z jabłek 200ml	G S	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 2095,5 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 296,35 W TYM CUKRY (g) 80,23 BŁONNIK (g) 29,87 SÓL (g) 4,89
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszką 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton twarogowy 40g mleko		
26.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Chleb pszen-żyto 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko rukola 35g pomidor koktajl. 50g 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 bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,1 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 67,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 311,84 W TYM CUKRY (g) 76,59 BŁONNIK (g) 37,01 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
27.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyto .100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g śmietana, m.pszenna kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g konserwa rybna 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2347,5 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 80,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 308,12 W TYM CUKRY (g) 116,37 BŁONNIK (g) 30,26 SÓL (g) 6,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
28.06.24r.	Płatki owsiane mleku 250ml Chleb pszen-żyto .100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar. świd. 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,soja,mleko 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 inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2210,7 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 79,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 301,25 W TYM CUKRY (g) 76,73 BŁONNIK (g) 29,83 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
29.06.24r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyto 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g Soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kasza gryczana 150g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,5 BIAŁKO (g) 63,8 TŁUSZCZE (g) 20,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 295,49 W TYM CUKRY (g) 78,34 BŁONNIK (g) 31,89 SÓL (g) 8,33
	II śniadanie: serek wypas.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

30.06.24r.	Płatki kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. w sosie koper. 150g jaja,śmietana,m.pszenna kasza peczak 150g buraczki na zimno 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 jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,8 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 333,24 W TYM CUKRY (g) 94,25 BŁONNIK (g) 32,2 SÓL (g) 6,28
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.07.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml p.łowsiane,m.żytnia,m.pszenna,seler,śmietana Łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenna,mleko 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2188,3 BIAŁKO (g) 78,8 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 355,39 W TYM CUKRY (g) 122,07 BŁONNIK (g) 32,59 SÓL (g) 4,94
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
02.07.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczmienną 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Sałatka z pomidora i cebuli 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2055,2 BIAŁKO (g) 91,0 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,00 WĘGLOWODANY (g) 305,97 W TYM CUKRY (g) 97,73 BŁONNIK (g) 25,88 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.07.23r.	Kasza kukurydzy na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g zółtko,gorczyca,śmietana kompot 300ml	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 2189,6 BIAŁKO (g) 114,9 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 273,29 W TYM CUKRY (g) 68,36 BŁONNIK (g) 27,41 SÓL (g) 4,64
	II śniadanie: skyr naturalny 14g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton twarogowy 40g mleko		
04.07.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz z fileta w sosie pomid 150g śmietana Ryż 150g Brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2066,4 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 50,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 317,36 W TYM CUKRY (g) 97,5 BŁONNIK (g) 26,6 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 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
25.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata 35g Herbata cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna</small> pulpet drob. 100g sos pomid. 50g <small>jaja, m.pszenna, śmietana</small> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1987,1 BIAŁKO (g) 94,8 TLUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 289,16 W TYM CUKRY (g) 78,2 BŁONNIK (g) 21,33 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 40g <small>mleko</small>		
26.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem gwiazdki 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja, gorczyca, m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,4 BIAŁKO (g) 96,7 TLUSZCZE (g) 70,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 296,05 W TYM CUKRY (g) 73,37 BŁONNIK (g) 27,38 SÓL (g) 3,39
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
27.06.24r.	Płatki jęczmiennie na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</small> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g <small>śmietana, m.pszenna</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2326,1 BIAŁKO (g) 102,3 TLUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,8 WĘGLOWODANY (g) 215,77 W TYM CUKRY (g) 118,19 BŁONNIK (g) 15,97 SÓL (g) 2,46
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
28.06.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g <small>mleko, gorczyca</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna, seler, gorczyca, soja, śmietana</small> Ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> ziemniaki 250g Sałata zielona 200g <small>śmietana</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 2137,0 BIAŁKO (g) 84,4 TLUSZCZE (g) 27,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 280,96 WĘGLOWODANY (g) 82,13 W TYM CUKRY (g) 82,13 BŁONNIK (g) 13,66 SÓL (g) 2,97
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: galaretki owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
29.06.24r.	Ryż na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml <small>m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana, m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2051,0 BIAŁKO (g) 92,0 TLUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 292,08 W TYM CUKRY (g) 72,15 BŁONNIK (g) 19,2 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.06.24r.	Płatki kukurydza. na mleku 250ml Bułka 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>seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana</small> Pulpet drob. w sosie koper. 150g <small>jaja, śmietana, m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,3 BIAŁKO (g) 96,4 TLUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 324,3 W TYM CUKRY (g) 89,08 BŁONNIK (g) 23,72 SÓL (g) 3,88
	II śniadanie: jogurt natural 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

01.07.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>k.manna,seler,gorczyca</small> potrawka w z kury 150g <small>śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2116,7 BIAŁKO (g) 92,7 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 213,34 W TYM CUKRY (g) 104,2 BŁONNIK (g) 14,94 SÓL (g) 3,83
	II śniadanie : maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
02.07.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmień</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2162,9 BIAŁKO (g) 98,5 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 317,31 W TYM CUKRY (g) 104,8 BŁONNIK (g) 19,34 SÓL (g) 2,25
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
03.07.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2176,2 BIAŁKO (g) 121,4 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 269,92 W TYM CUKRY (g) 67,87 BŁONNIK (g) 20,63 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 40g <small>mleko</small>		
04.07.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz z fileta w sosie pomid 150g <small>śmietana</small> ryż 150g Brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2302,1 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 367,76 W TYM CUKRY (g) 95,71 BŁONNIK (g) 20,87 SÓL (g) 2,57
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 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
25.06.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja sałata 35g Herbata cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca, k.jęczmienna pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja, 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 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,7 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 293,17 W TYM CUKRY (g) 79,21 BŁONNIK (g) 21,15 SÓL (g) 2,88
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: mus owoc 100g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 40g mleko		
26.06.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem gwiazdki 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, gorczyca, m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 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 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1987,0 BIAŁKO (g) 92,7 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 300,55 W TYM CUKRY (g) 74,81 BŁONNIK (g) 27,47 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.zytia pasta warzywna 80g		
27.06.24r.	Płatki jęczmiennie na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, śmietana, seler, gorczyca Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g śmietana, gorczyca 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 2259,2 BIAŁKO (g) 103,8 TŁUSZCZE (g) 66,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 30,3 WĘGLOWODANY (g) 320,44 W TYM CUKRY (g) 120,17 BŁONNIK (g) 16,32 SÓL (g) 2,56
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
28.06.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna, seler, gorczyca, soja, śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g buraczki na zimno 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 2228,5 BIAŁKO (g) 77,3 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 347,5 W TYM CUKRY (g) 106,91 BŁONNIK (g) 18,68 SÓL (g) 2,82
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: galaretki owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
29.06.24r.	Ryż na mleku 300ml bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler, gorczyca Gulasz drobiowy 150g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g sałata 35g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1972,1 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 298,17 W TYM CUKRY (g) 72,6 BŁONNIK (g) 18,79 SÓL (g) 3,59
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.06.24r.	Płatki kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Pulpet drob. w sosie koper. 150g jaja, śmietana, m.pszenna 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 2078,5 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 46,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 329,12 W TYM CUKRY (g) 91,28 BŁONNIK (g) 23,96 SÓL (g) 4,03
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.07.24r.	Kasza manna na mleku 300ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, śmietana	G	Bułka pszenna 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,8

	Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		potrawka w z kury 150g śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	D	Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto		BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 45,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 336,91 W TYM CUKRY (g) 122,05 BŁONNIK (g) 15,06 SÓL (g) 3,77
	II śniadanie : maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
02.07.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,4 BIAŁKO (g) 100,0 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 321,93 W TYM CUKRY (g) 106,92 BŁONNIK (g) 19,41 SÓL (g) 2,3
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.07.24r.	Kasza kukurydź. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 50g mleko miks sałat 20g pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1992,2 BIAŁKO (g) 112,8 TŁUSZCZE (g) 54,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 273,44 W TYM CUKRY (g) 69,55 BŁONNIK (g) 20,19 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: wysokobiałkowy baton proteinowy 40g mleko		
04.07.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Buła pszenna 100g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz z fileta w sosie pomid 150g śmietana Ryż 150g 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 2225,9 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 46,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 372,25 W TYM CUKRY (g) 96,43 BŁONNIK (g) 16,71 SÓL (g) 2,64
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		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) 25.06.24r.-04.07.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja jajko 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna pulpet drob. 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1986,5 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 66,05 BŁONNIK (g) 37,01 SÓL (g) 4,69
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
26.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g indyk z pasieki 30g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem gwiazdki 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,gorczyca,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,0 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 266,53 W TYM CUKRY (g) 50,81 BŁONNIK (g) 41,19 SÓL (g) 6,48
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummus 110g sezam		
27.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 100g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,8 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 82,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31,5 WĘGLOWODANY (g) 274,26 W TYM CUKRY (g) 85,54 BŁONNIK (g) 33,9 SÓL (g) 6,24
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
28.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,soja,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca kasza pęczak 150g Sałata zielona 100g śmietana kalafior 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 b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2168,6 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 80,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 294,5 W TYM CUKRY (g) 70,91 BŁONNIK (g) 38,59 SÓL (g) 5,14
	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		
29.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g surówka z march.z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,2 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 271,51 W TYM CUKRY (g) 61,76 BŁONNIK (g) 34,87 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
30.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. w sosie koper. 150g jaja,śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g brukselka 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 2000,7 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 58,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 285,89 W TYM CUKRY (g) 62,55 BŁONNIK (g) 42,82 SÓL (g) 4,92
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g papryka czerwona 100g	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka w z kury 150g śmietana ziemniaki 250g surówka march z olejem 100g fasolka szparagowa 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2208,1 BIAŁKO (g) 99,8 TŁUSZCZE (g) 72,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 309,32

	Herbata z cytryną b/c 200ml		kompot z jabłek 200ml				W TYM CUKRY (g) 78,69 BŁONNIK (g) 38,7 SÓL (g) 5,81
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g			Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml	
02.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 50g Ser żółty 30g mleko sałata 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,gorczyca,m.pszenna,śmietana kasza pęczak 150g buraczki 100g m.pszenna,śmietana kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,3 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 60,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 287,56 W TYM CUKRY (g) 70,89 BŁONNIK (g) 38,46 SÓL (g) 6,94
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g			Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml	
03.07.24r.	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	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g gorczyca kasza gryczana 50g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	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 2204,6 BIAŁKO (g) 127,5 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 268,72 W TYM CUKRY (g) 72,59 BŁONNIK (g) 36,11 SÓL (g) 5,34
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g			Kolacja II: maślanka naturalna 400g mleko	
04.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz z fileta w sosie pomid 150g śmietana kasza gryczana 150g Brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,7 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 278,45 W TYM CUKRY (g) 57,79 BŁONNIK (g) 31,05 SÓL (g) 5
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g 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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.06.24r.	Platki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna, seler, gorczyca, k.jęczmień pulpet drob. 100g sos pomid. 50g jajka, m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,4 BIAŁKO (g) 109,6 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 353,88 W TYM CUKRY (g) 75,38 BŁONNIK (g) 33,68 SÓL (g) 5,25
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
26.06.24r.	Kasza kukurydza. mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem gwiazdki 300ml m.pszenna, seler, gorczyca filet duszony 100g sos koperkowy 50g jajka, gorczyca, m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 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 2053,5 BIAŁKO (g) 88,0 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 298,6 W TYM CUKRY (g) 69,42 BŁONNIK (g) 33,38 SÓL (g) 6,92
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummuss 110g sezam		
27.06.24r.	Platki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml m.pszenna, seler, gorczyca Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g mleko b/lakt, gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2089,1 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 296,27 W TYM CUKRY (g) 96,36 BŁONNIK (g) 18,74 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
28.06.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna b/lakt 100g mleko Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna, seler, gorczyca, soja Ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,1 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 324,63 W TYM CUKRY (g) 96,0 BŁONNIK (g) 22,29 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: mus owocowy 100g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka kons. 30g soja, pszenica sok warzywny 300ml		
29.06.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. nitki 300ml m.pszenna, seler, gorczyca Gulasz drobiowy 150g m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,5 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 296,05 W TYM CUKRY (g) 65,73 BŁONNIK (g) 27,23 SÓL (g) 6,8
	II śniadanie: jourt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g hummuss 110g sezam		
30.06.24r.	Kasza kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m.pszenna Pulpet drob. w sosie koper. 150g jajka, m.pszenna kasza jęczmień 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 2141,5 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 329,76 W TYM CUKRY (g) 82,16 BŁONNIK (g) 30,01 SÓL (g) 5,07
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

01.07.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka w z kury 150g ziemniaki 250g marchewka kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2223,6 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 53,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 363,61 W TYM CUKRY (g) 85,05 BŁONNIK (g) 20,68 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
02.07.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,gorczyca,m.pszenna ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2389,9 BIAŁKO (g) 116,9 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 398,7 W TYM CUKRY (g) 98,08 BŁONNIK (g) 39,12 SÓL (g) 7,51
	II śniadanie: mus owocowy 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
03.07.24r.	Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,4 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 289,97 W TYM CUKRY (g) 85,6 BŁONNIK (g) 25,33 SÓL (g) 6,68
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
04.07.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna Gulasz z fileta w sosie pomid 150g ryż 150g 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 2080,4 BIAŁKO (g) 80,1 TŁUSZCZE (g) 48,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 341,32 W TYM CUKRY (g) 62,65 BŁONNIK (g) 20,2 SÓL (g) 5,39
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 180g mleko		Podwieczorek: 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