

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, pulpet drob.100g sos koper 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g sałatka z buraczków 200g <i>żółtko, gorczyca</i> 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 2214,0 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 321,53 W TYM CUKRY (g) 91,87 BŁONNIK (g) 29,92 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
27.05.24r.	Kasza kukurydz na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pl.owsiane,seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,m.żytnia 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 jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2233,5 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 343,19 W TYM CUKRY (g) 119,39 BŁONNIK (g) 30,9 SÓL (g) 4,4
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
28.05.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler rukola 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml Schab duszony 100g sos pieczark. 50g kasza pęczak 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pata rybna z twarogiem 100g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2166,6 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 79,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 270,14 W TYM CUKRY (g) 92,09 BŁONNIK (g) 21,38 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
29.05.24r.	Płatki owsiane mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z fasolką 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, Kluski śląskie 200g jaja sos mięsny 150g śmietana, m.pszenna,gorczyca surówka z czer.kapusty 200g gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drob. 50gpszenica,jaja, soja rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,6 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 48,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 331,44 W TYM CUKRY (g) 109,01 BŁONNIK (g) 33,19 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: serek wypasiony owoc.150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
30.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2245,7 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 311,83 W TYM CUKRY (g) 65,45 BŁONNIK (g) 33,47 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owoc 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

31.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makronem 300ml seler,gorczyca,mleko,m.pszenna ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca 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 kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,3 BIAŁKO (g) 82,2 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 308,6 W TYM CUKRY (g) 93,41 BŁONNIK (g) 28,83 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.06.24r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,jaja kotleciki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g mizeria 200g śmietana 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 2289,9 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 84,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 288,4 W TYM CUKRY (g) 86,27 BŁONNIK (g) 26,62 SÓL (g) 6,04
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
02.06.24r.	Płatki kukurydzy. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszennica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczmienną 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z kap.pekińskiej 200g gorczyca,śmietana,żółtko kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,2 BIAŁKO (g) 80,8 TŁUSZCZE (g) 77,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 296,21 W TYM CUKRY (g) 111,29 BŁONNIK (g) 27,14 SÓL (g) 5,66
	II śniadanie: jogurt owoc 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
03.06.23r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml śmietana,seler,gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2304,0 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 83,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 305,77 W TYM CUKRY (g) 76,11 BŁONNIK (g) 35,15 SÓL (g) 7,27
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150 mleko		
04.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszennica,seler miks sałat 20g pomid koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 2000g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gpszennica,jaja, soja rzodkiewka 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2261,9 BIAŁKO (g) 94,8 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 349,88 W TYM CUKRY (g) 109,86 BŁONNIK (g) 36,73 SÓL (g) 4,04
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g 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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca pulpet drob.100g sos koper 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza jęczmienna 150g buraczki 200g śmietana,m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełb.krak. 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2102,0 BIAŁKO (g) 93,8 TLUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 314,47 W TYM CUKRY (g) 88,28 BŁONNIK (g) 25,48 SÓL (g) 4,02
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
27.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g jaja,kasza manna, jaja,m.pszenna,mleko surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2155,4 BIAŁKO (g) 82,1 TLUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 329,0 W TYM CUKRY (g) 134,3 BŁONNIK (g) 18,1 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
28.05.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler rukola 20g pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Schab duszony 100g sos koper.50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2382,6 BIAŁKO (g) 108,8 TLUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 306,82 W TYM CUKRY (g) 79,41 BŁONNIK (g) 24,37 SÓL (g) 3,57
	II śniadanie: serek owocowy 140g mleko		Podwieczerek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytia hummus 115g sezam		
29.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2109,1 BIAŁKO (g) 93,9 TLUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 317,18 W TYM CUKRY (g) 101,85 BŁONNIK (g) 21,47 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: serek wypasiony 100g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
30.05.24r.	Płatki kukurydza na mleku 250ml bułka pszenna 100g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2290,2 BIAŁKO (g) 112,1 TLUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 282,03 W TYM CUKRY (g) 83,74 BŁONNIK (g) 19,16 SÓL (g) 3,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: mus owoc 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
31.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g 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 2239,7 BIAŁKO (g) 76,5 TLUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 333,06 W TYM CUKRY (g) 135,34 BŁONNIK (g) 13,35 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.06.24r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2280,9 BIAŁKO (g) 105,1 TLUSZCZE (g) 79,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 299,05

	Herbata z cytryną 200ml II śniadanie : skyr owoc 140g mleko		kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		W TYM CUKRY (g) 70,39 BŁONNIK (g) 27 SÓL (g) 4,73
02.06.24r.	Płatki kukurydz.na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt owoc. 150g mleko	G	Krupnik 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,3 BIAŁKO (g) 92,5 TLUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 308,04 W TYM CUKRY (g) 97,37 BŁONNIK (g) 22,7 SÓL (g) 3,54
03.06.24r.	Kasza kukurydz na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml II śniadanie: kefir 200g mleko	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2237,6 BIAŁKO (g) 108,6 TLUSZCZE (g) 72,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 297,51 W TYM CUKRY (g) 96,53 BŁONNIK (g) 18,96 SÓL (g) 2,23
04.06.24r.	Płatki jęczm. na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50gjaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2262,3 BIAŁKO (g) 94,1 TLUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 347,57 W TYM CUKRY (g) 102,55 BŁONNIK (g) 16,41 SÓL (g) 2,37
			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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryna 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> pulpet drob.100g sos koper 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2023,3 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 45,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 320,53 W TYM CUKRY (g) 88,79 BŁONNIK (g) 25,05 SÓL (g) 4,06
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
27.05.24r.	Kasza kukurydza na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 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> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2245,4 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 349,81 W TYM CUKRY (g) 119,93 BŁONNIK (g) 15,73 SÓL (g) 1,9
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
28.05.24r.	Makarony na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> rukola 20g pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koper.50g <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2090,8 BIAŁKO (g) 106,6 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 304,9 W TYM CUKRY (g) 84,64 BŁONNIK (g) 23,25 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: serek wypasiony 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytia</small> pasta warzywna 80g		
29.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka wieprzowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2019,4 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 45,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 316,65 W TYM CUKRY (g) 98,79 BŁONNIK (g) 15,71 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: serek wypasiony 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
30.05.24r.	Płatki kukurydza na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2076,5 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 87,7 BŁONNIK (g) 19,65 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
31.05.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2186,1 BIAŁKO (g) 78,5 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 340,32 W TYM CUKRY (g) 136,56 BŁONNIK (g) 14,25 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.06.24r.	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1988,4 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 48,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,8

	Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 200ml		Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}		WĘGLOWODANY (g) 297,45 W TYM CUKRY (g) 75,62 BŁONNIK (g) 25,96 SÓL (g) 4,22
	II śniadanie : skyr owoc 140g _{mleko}		Podwieczerek: jabłko got. 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g _{m.żytia} pasta warzywna 80g		
02.06.24r.	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,gorczyca, k.jęczmienna} schab duszony 100g sos koper. 50g _{śmietana,m.pszenna,gorczyca} ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,5 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 312,86 W TYM CUKRY (g) 99,57 BŁONNIK (g) 22,94 SÓL (g) 3,68
	II śniadanie: jogurt owoc. 150g _{mleko}		Podwieczerek: jabłko got. 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g _{mleko}		
03.06.24r.	Kasza kukurydz 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,gorczyca} makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g _{śmietana} Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g _{mleko} rukola 35g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2202,7 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 301,97 W TYM CUKRY (g) 98,51 BŁONNIK (g) 19,05 SÓL (g) 2,23
	II śniadanie: kefir 200g _{mleko}		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g _{mleko}		
04.06.24r.	Płatki jęczm. na mleku 300ml Buła pszenna 100g Szynka drobiowa 50g _{soja,pszenica,seler} miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml _{m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca} filet duszony 100g sos koperk. 50g _{jaja,śmietana,m.pszenna} ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,4 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 48,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 352,24 W TYM CUKRY (g) 104,53 BŁONNIK (g) 16,75 SÓL (g) 2,47
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g _{mleko}		Podwieczerek: 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) 26.05.24r.-04.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połud.sopoc. 50g soja,pszenica twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca pulpet drob.100g sos koper 50g jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca kasza gryczana 150g buraczki 100g śmietana,m.pszenna brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja Ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmien,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,4 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 74,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 283,94 W TYM CUKRY (g) 60,36 BŁONNIK (g) 36,62 SÓL (g) 6,09
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
27.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g jaja,kasza manna, jaja,m.pszenna,mleko surówka z marchewki 200g śmietana 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 2056,3 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 293,27 W TYM CUKRY (g) 89,71 BŁONNIK (g) 33,84 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak 30g soja sok warzywny 300ml		
28.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g rukola 20g pomid.koktajl 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Schab duszony 100g sos koper.50g śmietana,m.pszenna,gorczyca kasza peczak 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 100g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2183,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 279,15 W TYM CUKRY (g) 60,72 BŁONNIK (g) 42,62 SÓL (g) 6,44
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
29.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g ser żółty 50g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja rudkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,9 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 296,08 W TYM CUKRY (g) 66,51 BŁONNIK (g) 44,55 SÓL (g) 5,21
	II śniadanie: serek homg.b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
30.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko szynka kons. 20g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g kompot 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,4 BIAŁKO (g) 117,6 TŁUSZCZE (g) 82,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 243,92 W TYM CUKRY (g) 56,49 BŁONNIK (g) 30,08 SÓL (g) 5,53
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
31.05.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300mlm.pszenna,śmietana,seler,gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca kasza peczak 150g surówka z march. i olejem 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i kalafiora 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2060,4 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 283,75 W TYM CUKRY (g) 78,47 BŁONNIK (g) 38,04 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
01.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca, gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g kalafior 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2106,9 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 73,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,8

	Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		kompot z jabłek 200ml		kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto		WĘGLOWODANY (g) 280,32 W TYM CUKRY (g) 59,27 BŁONNIK (g) 41,55 SÓL (g) 6,48
	II śniadanie: skyr natural. 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: piecz.chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
02.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m. pszenica, śmietana, seler, gorczyca, k. jęczmieńna schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana, m. pszenica, gorczyca ziemniaki 250g surówka z march z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1991,0 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 264,58 W TYM CUKRY (g) 60,17 BŁONNIK (g) 34,5 SÓL (g) 4,83
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
03.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m. pszenica, śmietana, seler, gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 100g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2027,8 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 268,74 W TYM CUKRY (g) 63,37 BŁONNIK (g) 27,55 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m. pszenica masło 5g kieł. krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
04.06.24r.	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomid. koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m. pszenica, śmietana, seler, gorczyca fileć duszona 100g sos koperk. 50g jajka, śmietana, m. pszenica kasza gryczana 50g surówka z march. z olejem 100g fasol. szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja, pszenica, jaja rzodkiewka 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2035,7 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 273,03 W TYM CUKRY (g) 69,34 BŁONNIK (g) 35,41 SÓL (g) 4,5
	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
26.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> pulpet drob.100g sos koper 50g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> kasza jęczmienna 150g buraczki 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2400,3 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 349,26 W TYM CUKRY (g) 85,25 BŁONNIK (g) 31,29 SÓL (g) 6,02
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
27.05.24r.	Kasza kukurydz. mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna, seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 200g 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 2276,6 BIAŁKO g 95,8 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 349,82 W TYM CUKRY (g) 98,74 BŁONNIK (g) 20,71 SÓL (g) 5,8
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> sok warzywny 300ml		
28.05.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Schab duszony 100g sos koper.50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 185g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2323,0 BIAŁKO (g) 118,3 TŁUSZCZE (g) 82,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 292,33 W TYM CUKRY (g) 80,18 BŁONNIK (g) 30,71 SÓL (g) 7,09
	II śniadanie: serek homog b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretko owoc 175g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> hummus 115g <small>sezam</small>		
29.05.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja, m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,4 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 40,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 367,16 W TYM CUKRY (g) 89,75 BŁONNIK (g) 32,58 SÓL (g) 6,41
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szynka drobiowa 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sok warzywny 300ml		
30.05.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2190,0 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 79,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 273,97 W TYM CUKRY (g) 72,39 BŁONNIK (g) 24,47 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
31.05.24r.	Płatki jęczmienna na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g tw.wiej.b/lakt 185g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> 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 2121,4 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZE (g) 46,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 341,51 W TYM CUKRY (g) 102,23 BŁONNIK (g) 19,93 SÓL (g) 6,56
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretko owoc 175g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szyn.drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sok warzywny 300ml		
01.06.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna, seler,gorczyca,</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2227,7 BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 314,53

	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		W TYM CUKRY (g) 72,65 BŁONNIK (g) 31,51 SÓL (g) 7,52
02.06.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2352,3 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 365,0 W TYM CUKRY (g) 87,42 BŁONNIK (g) 41,81 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: mus owoc 100g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
03.06.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna, seler,gorczyca makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g mleko b/lakt 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 2193,7 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 297,23 W TYM CUKRY (g) 79,95 BŁONNIK (g) 17,42 SÓL (g) 7,08
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kieł.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
04.06.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna, seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperk. 50g jaja, m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 2000g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2022,2 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 41,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 338,66 W TYM CUKRY (g) 84,09 BŁONNIK (g) 21,96 SÓL (g) 4,86
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 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