

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
05.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <b>mleko</b> Rukola 35g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Fasolowa z makar. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,mleko</small> <b>Ryba</b> panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>mleko, gorczyca</small> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2193,2 BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 305,54 W TYM CUKRY (g) 76,09 BŁONNIK (g) 32,48 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: kefir 200g <b>mleko</b>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06.07.24r.	Płatki kukurydzy na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>jaja,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small> Kotleciki z <b>jaj</b> 100g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G s	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>masło</b> 15g ser żółty 50g <b>mleko</b> ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,2 BIAŁKO (g) 81,3 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 312,86 W TYM CUKRY (g) 79,3 BŁONNIK (g) 31,56 SÓL (g) 6,62
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
07.07.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,3 BIAŁKO (g) 103,0 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 298,62 W TYM CUKRY (g) 87,17 BŁONNIK (g) 29,8 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: skyr owoc 140g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <b>mleko</b>		
08.07.24r.	Płatki <b>owsiane</b> <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Rzodkiewka 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2291,4 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 321,54 W TYM CUKRY (g) 131,57 BŁONNIK (g) 24,37 SÓL (g) 5,98
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
09.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <b>mleko</b> pomidor koktajl 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab panierowany 100g <small>jaja, m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Mizeria 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 300ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> papryka czerwona 100g kawa z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2060,5 BIAŁKO (g) 85,5 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 304,84 W TYM CUKRY (g) 79,52 BŁONNIK (g) 27,2 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		

10.07.24r.	Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. w sosie pieczar.150g jaja,śmietana,m.pszenna kasza <b>pełczak</b> 150g sałatka z buraczków 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2064,3 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 298,45 W TYM CUKRY (g) 101,15 BŁONNIK (g) 29,53 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszką 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
11.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> 100g <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g mleko miks sałat 20g pomidor koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g śmietana,m.pszenna,gorczyca Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2362,9 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 78,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,7 WĘGLOWODANY (g) 314,27 W TYM CUKRY (g) 94,62 BŁONNIK (g) 24,25 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g mleko		
12.07.24r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> 100g <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makar. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> panierowana100g m.pszenna,jaja,gorczyca Ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,6 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 291,8 W TYM CUKRY (g) 76,78 BŁONNIK (g) 28,36 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.07.23r.	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Sos mięsny 150g m.pszenna, śmietana,gorczyca Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,2 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 332,42 W TYM CUKRY (g) 83,17 BŁONNIK (g) 34,88 SÓL (g) 5,63
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
14.07.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g żółtko,gorczyca,śmietana kompot 300ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g mleko ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,0 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,4 WĘGLOWODANY (g) 294,05 W TYM CUKRY (g) 84,95 BŁONNIK (g) 26,18 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.07.24r.	Kasza <b>mann</b> a na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2042,1 BIAŁKO (g) 73,6 TLUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 299,54 W TYM CUKRY (g) 96,54 BŁONNIK (g) 20,46 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06.07.24r.	Płatki kukurydzy na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g <small>m.pszenna,jaja,śmietana</small> Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2023,0 BIAŁKO (g) 86,4 TLUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,1 WĘGLOWODANY (g) 299,46 W TYM CUKRY (g) 78,46 BŁONNIK (g) 24,1 SÓL (g) 4,15
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.zytinia pasta warzywna</small> 80g		
07.07.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2093,7 BIAŁKO (g) 107,0 TLUSZCZE (g) 62,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 287,01 W TYM CUKRY (g) 81,27 BŁONNIK (g) 20,62 SÓL (g) 3,03
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
08.07.24r.	Kasza <b>mann</b> a na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Makaron z serem 250g <small>mleko,masło, m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g Sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2175,0 BIAŁKO (g) 84,7 TLUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 331,97 W TYM CUKRY (g) 119,18 BŁONNIK (g) 15,49 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
09.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> Schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2279,7 BIAŁKO (g) 97,5 TLUSZCZE (g) 79,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 307,05 W TYM CUKRY (g) 87,41 BŁONNIK (g) 27,0 SÓL (g) 4,3
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>mann</b> a z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.07.24r.	Kasza kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. w sosie koper. 150g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>mleko, śmietana, m.pszenna</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x 2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2135,0 BIAŁKO (g) 93,1 TLUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 315,29 W TYM CUKRY (g) 114,98 BŁONNIK (g) 15,67

	II śniadanie: kefir 200g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <sup>mleko</sup>	SÓL (g) 2,18
11.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <sup>soja,pszenica</sup> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <sup>k.manna,seler,gorzycza</sup> Potrawka z kury z marchewką 200g <sup>śmietana</sup> Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <sup>soja</sup> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień,żyto</sup>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2206,9 BIAŁKO (g) 105,3 TLUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 301,51 W TYM CUKRY (g) 88,16 BŁONNIK (g) 14,26 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie : maślanka naturalna 400g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogato białkowy 40g <sup>mleko</sup>	
12.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Pasta jajeczna 100g <sup>mleko,gorzycza</sup> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <sup>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</sup> Ryba duszona 100g <sup>mleko,gorzycza</sup> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <sup>mleko</sup> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień,żyto</sup>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2082,5 BIAŁKO (g) 90,4 TLUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 273,33 W TYM CUKRY (g) 69,94 BŁONNIK (g) 14,78 SÓL (g) 2,88
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml	
13.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <sup>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</sup> Gulasz drobiowy 150g <sup>m.pszenna,śmietana</sup> Kasza <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <sup>soja,pszenica</sup> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień,żyto</sup>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2128,5 BIAŁKO (g) 95,4 TLUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 316,71 W TYM CUKRY (g) 76,59 BŁONNIK (g) 27,47 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
14.07.24r.	Płatki kukurydzy. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <sup>soja,pszenica,seler</sup> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <sup>seler,gorzycza,m.pszenna</sup> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <sup>śmietana,gorzycza</sup> kompot 300ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sup>jęczmień,żyto</sup>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2308,5 BIAŁKO (g) 95,5 TLUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 88,51 BŁONNIK (g) 21,19 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <sup>mleko</sup>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <sup>mleko</sup>	

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
05.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1965,4 BIAŁKO (g) 73,9 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 301,55 W TYM CUKRY (g) 92,55 BŁONNIK (g) 15,28 SÓL (g) 2,56
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06.07.24r.	Płatki kukurydzy na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,jaja,śmietana</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,7 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 48,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,0 WĘGLOWODANY (g) 315,83 W TYM CUKRY (g) 89,86 BŁONNIK (g) 26,84 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
07.07.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small> bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,0 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 47,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 291,42 W TYM CUKRY (g) 80,04 BŁONNIK (g) 15,77 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
08.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g Sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2235,8 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 347,78 W TYM CUKRY (g) 120,98 BŁONNIK (g) 16,21 SÓL (g) 3,88
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
09.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g kiełb.krak. 50g pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> Schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,7 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 311,99 W TYM CUKRY (g) 89,16 BŁONNIK (g) 27,35 SÓL (g) 4,58
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.07.24r.	Kasza kukurydzy. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Pulpet drob. w sosie koper. 150g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>mleko, śmietana, m.pszenna</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x 2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,0 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 321,28 W TYM CUKRY (g) 115,35 BŁONNIK (g) 15,26 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna,śmietana</small>	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2162,0

	Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml		Potrąwka z kury z marchewką 200g <i>śmietana</i> Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	D	<b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>		BIAŁKO (g) 100,8 TLUSZCZE (g) 54,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 325,93 W TYM CUKRY (g) 90,56 BŁONNIK (g) 16,18 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie : maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogato białkowy 40g <i>mleko</i>		
12.07.24r.	Kasza <b>mann</b> a na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona 100g <i>mleko,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100gSerek naturalny 125g <i>mleko</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,7 BIAŁKO (g) 81,6 TLUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 310,69 W TYM CUKRY (g) 101,52 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 2,53
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>m.pszenna,śmietana</i> Kasza <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,4 BIAŁKO (g) 96,9 TLUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 321,5 W TYM CUKRY (g) 78,54 BŁONNIK (g) 27,55 SÓL (g) 3,49
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
14.07.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Buła <b>pszenna</b> 100g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i> kompot 300ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2180,6 BIAŁKO (g) 90,1 TLUSZCZE (g) 58,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 334,53 W TYM CUKRY (g) 90,72 BŁONNIK (g) 20,91 SÓL (g) 3
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>mann</b> a z owocami 150g <i>mleko</i>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 05.07.24r.-14.07.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> 50g Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,4 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 72,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 298,98 W TYM CUKRY (g) 69,46 BŁONNIK (g) 41,55 SÓL (g) 6,02
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
06.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g m.pszenna,jaja, śmietana Kasza gryczana 50g Sałata zielona 100g śmietana fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,0 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 277,8 W TYM CUKRY (g) 54,36 BŁONNIK (g) 38,89 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		<b>Kolacja II:</b> pieczywo chrupkie 20g hummus 110g sezam		
07.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 100g Ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,1 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 257,32 W TYM CUKRY (g) 59,87 BŁONNIK (g) 37,59 SÓL (g) 5,0
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
08.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g mleko,masło, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rzodkiewka 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2073,1 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 299,14 W TYM CUKRY (g) 69,25 BŁONNIK (g) 30,3 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka raz. 30g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
09.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Kiełb.krak. 30g soja Pomid. koktajl 50g Rukola 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony 100g sos koperk. 50g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2033,5 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 268,22 W TYM CUKRY (g) 66,24 BŁONNIK (g) 36,6 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kefir 200g mleko		
10.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. w sosie koper. 150g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 100g mleko, śmietana, m.pszenna kalafior 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,2 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 63,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 258,43 W TYM CUKRY (g) 67,41 BŁONNIK (g) 32,09 SÓL (g) 5,76
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150 g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g	G	Grysikowa na rosole 300ml k,manna,seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g śmietana	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2152,4 BIAŁKO (g) 118,8

	szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml		Kasza gryczana 150g Brokuł 200g kompot z jabłek 200ml		Kiełbasa krakowska 50g soja sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorzycza Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto		TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 274,64 W TYM CUKRY (g) 67,79 BŁONNIK (g) 38,81 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
12.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorzycza Rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorzycza Ziemniaki 250g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2158,1 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 289,9 W TYM CUKRY (g) 62,25 BŁONNIK (g) 35,0 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
13.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Twaróg 50g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2289,6 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 82,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 303,75 W TYM CUKRY (g) 63,58 BŁONNIK (g) 41,45 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
14.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>Jajko</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorzycza brokuł 200g kompot 300ml	G	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <b>soja</b> ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2130,7 BIAŁKO (g) 120,1 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 256,93 W TYM CUKRY (g) 58,25 BŁONNIK (g) 33,68 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: jogurt naturalny 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		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Twarożek wiejski b/lakt 180g <b>mleko</b> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1957,1 BIAŁKO (g) 82,6 TŁUSZCZE (g) 39,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 328,42 W TYM CUKRY (g) 98,75 BŁONNIK (g) 20,85 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko got.150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło b/lakt</b> 5g kiełb.krak. 30g <b>soja</b> sok warzywny 300ml		
06.07.24r.	Płatki kukurydz. <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drob. 100g sos pomid. 50g <small>m.pszenna,jaja</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,1 BIAŁKO (g) 85,9 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 306,62 W TYM CUKRY (g) 74,93 BŁONNIK (g) 31,96 SÓL (g) 7,47
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g hummuss 110g sezam		
07.07.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,1 BIAŁKO (g) 111,8 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 341,11 W TYM CUKRY (g) 73,74 BŁONNIK (g) 33,21 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <b>mleko</b>		
08.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Makaron z serem b/lakt 250g <small>mleko b/lakt ,masło b/lakt , m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,1 BIAŁKO (g) 61,1 TŁUSZCZE (g) 41,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 352,68 W TYM CUKRY (g) 89,13 BŁONNIK (g) 20,61 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: mus owocowy 100g <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g szynka kons. 30g <small>soja,pszemica</small> sok warzywny 300ml		
09.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna</small> Schab duszony 100g sos koperk. 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Połędwica sopočka 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,6 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZE (g) 51,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 362,02 W TYM CUKRY (g) 84,28 BŁONNIK (g) 39,4 SÓL (g) 6,99
	II śniadanie: jourt naturalny b/lakt 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
10.07.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drob. w sosie koper.150g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 238,6 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 59,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 364,81 W TYM CUKRY (g) 114,65 BŁONNIK (g) 25,33 SÓL (g) 4,9
	II śniadanie: jabłko got. 150g		Podwieczorek: galaretka owocowa 175 g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <b>mleko</b>		

11.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Potrawka z kury z marchewką 200g Ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Kielbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2163,7 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 66,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,5 WĘGLOWODANY (g) 302,7 W TYM CUKRY (g) 77,26 BŁONNIK (g) 19,76 SÓL (g) 5,93
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
12.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g Pasta jajeczna b/lakt 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 45,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 310,59 W TYM CUKRY (g) 80,36 BŁONNIK (g) 20,94 SÓL (g) 6,24
	II śniadanie: mus owocowy 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got.150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
13.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna Kasza <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2243,3 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 70,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,8 WĘGLOWODANY (g) 324,91 W TYM CUKRY (g) 72,61 BŁONNIK (g) 32,15 SÓL (g) 6,47
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
14.07.24r.	Płatki kukurydza. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g mgorczyca kompot z jabłek 300ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2284,1 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 73,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 321,41 W TYM CUKRY (g) 84,51 BŁONNIK (g) 25,66 SÓL (g) 5,02
	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