

| DATA       | ŚNIADANIE   |   | OBIAD  |        | KOLACJA   |   | WARTOŚCI NA PORCJE  |
|------------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 15.07.24r. | Ryż na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small><br>Papryka czerwona 100g<br>herbata z cytryną b/c 200ml                           | G | Kapuśniak z kiełb. i ziem. 300ml<br><small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca</small><br>Pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja</small><br>Surówka z marchewki i jabłka 200g <small>śmietana</small><br>Kompot z jabłek                 | G      | Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna z jajkiem 80g</b><br>sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small><br>herbata 200ml                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2113,4<br>BIAŁKO (g) 88,9<br>TŁUSZCZE (g) 72,4<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,1<br>WĘGLOWODANY (g) 293,75<br>W TYM CUKRY (g) 114,57<br>BŁONNIK (g) 34,45<br>SÓL (g) 7    |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g  |   |   |
| 16.07.24r. | Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml   | G | Jarzynowa z makaronem 300ml<br><small>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca</small><br>Kotlet mielony 100g <small>m.pszenna, jaja</small><br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 100g <small>śmietana</small><br>Kompot z jabłek 200ml                                | G<br>S | Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small><br><b>masło</b> 15g<br>ser żółty 50g <small>mleko</small><br>ogórek świeży 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem 200ml</b>   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2023,0<br>BIAŁKO (g) 86,6<br>TŁUSZCZE (g) 55,8<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,0<br>WĘGLOWODANY (g) 304,98<br>W TYM CUKRY (g) 87,27<br>BŁONNIK (g) 23,2<br>SÓL (g) 4,9    |
|            | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>   |   |   |
| 17.07.24r. | Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 250ml<br><small>m.pszenna</small><br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Twaróg 80g <small>mleko</small><br>Pomid.koktajl 50g<br>Rukola 20g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik z fasolką 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>filet duszony 100g sos koperkowy 50g<br><small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>ziemniaki 250g<br>bukiet jarzyn 200g <small>masło</small><br>kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drob. 50g <small>soja,pszenica,jaja</small><br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2190,0<br>BIAŁKO (g) 107,7<br>TŁUSZCZE (g) 58,7<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,1<br>WĘGLOWODANY (g) 325,14<br>W TYM CUKRY (g) 94,12<br>BŁONNIK (g) 35,37<br>SÓL (g) 5,17 |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml  |   |   |
| 18.07.24r. | Płatki <b>owsiane mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>mozzarella 50g <small>mleko</small><br>miks sałat 20g<br>pomidor 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                              | G | Barszcz ukraiński 300ml <small>seler,gorczyca</small><br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g<br><small>m.pszenna,śmietana</small><br>kompot z jabłek 200ml   | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small><br>Rzodkiewka 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2315,5<br>BIAŁKO (g) 118,4<br>TŁUSZCZE (g) 82,6<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 33,7<br>WĘGLOWODANY (g) 289,69<br>W TYM CUKRY (g) 87,86<br>BŁONNIK (g) 30,52<br>SÓL (g) 5,31 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja II: baton twarogowy bogato białkowy 40g <small>mleko</small>  |   |   |
| 19.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Ogórek świeży 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                 | G | Grochówka z makaronem świd. 300ml<br><small>m.pszenna,mleko,seler, gorczyca</small><br><b>Ryba</b> panierowana 100g <small>m.pszenna,jaja,gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Sos grecki 200g <small>seler</small><br>kompot z jabłek 300ml                  | G<br>S | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br><b>jajko</b> 50g<br>sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>mleko,gorczyca</small><br>kawa z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2109,4<br>BIAŁKO (g) 85,5<br>TŁUSZCZE (g) 62,1<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,4<br>WĘGLOWODANY (g) 319,26<br>W TYM CUKRY (g) 85,56<br>BŁONNIK (g) 34,64<br>SÓL (g) 5,36  |
|            | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>   |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml  |   |   |

|            |   |   |   |        |  |   |  |
|------------|---|---|---|--------|--|---|--|
| 20.07.24r. | Platki kukurydzyz. na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> . 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>indyk z pasieki 50g<br>sałata 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                  | G | Solferino z ziemniakami 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna<br>kasza gryczana150g<br>buraczki na zimno 200g<br>kompot z jabłek 300ml                              | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Ser żółty 50g mleko<br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto                      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2303,5<br>BIAŁKO (g) 101,6<br>TŁUSZCZE (g) 72,4<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,1<br>WĘGLOWODANY (g) 326,0<br>W TYM CUKRY (g) 93,64<br>BŁONNIK (g) 29,72<br>SÓL (g) 5,79   |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko   |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko   |   |  |
| 21.07.24r. | Platki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> . 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml      | G | Pieczarkowa z makar. 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Schab panierowany (100g) jaja,m.pszenna, gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>Mizeria 200g śmietana<br>kompot z jabłek 200ml                            | G<br>S | Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b><br><b>Masło</b> 15g<br>kiełbasa krakowska 50g soja<br>pomidor 100g mleko,gorczyca<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2154,0<br>BIAŁKO (g) 99,2<br>TŁUSZCZE (g) 68,6<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8<br>WĘGLOWODANY (g) 297,53<br>W TYM CUKRY (g) 78,55<br>BŁONNIK (g) 25,67<br>SÓL (g) 5,47   |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko   |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko  |   |  |
| 22.07.24r. | Platki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> . 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                   | G | Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Ryż z jabłkami 300g mleko<br>Kompot z jabłek  | G      | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek topiony 50g<br>Ogórek świeży 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2147,7<br>BIAŁKO (g) 71,7<br>TŁUSZCZE (g) 60,4<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,7<br>WĘGLOWODANY (g) 342,46<br>W TYM CUKRY (g) 148,73<br>BŁONNIK (g) 26,59<br>SÓL (g) 5,37  |
|            | II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko   |   | Podwieczorek: banan 150g  |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |   |  |
| 23.07.23r. | Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml<br>jaja,m.pszenna<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g mleko<br>Rukola 20g<br>Pomid.koktajl. 50g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy w sosie pomid 150g m.pszenna,<br>śmietana,gorczyca<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z kap.pekińskiej 200g<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>Rzodkiewka 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto            | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2205,7<br>BIAŁKO (g) 106,4<br>TŁUSZCZE (g) 60,6<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4<br>WĘGLOWODANY (g) 326,3<br>W TYM CUKRY (g) 65,9<br>BŁONNIK (g) 35,35<br>SÓL (g) 5,21    |
|            | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko   |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g  |        | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g  |   |  |
| 24.07.24r. | Kasza kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml<br>Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną 200ml     | G | Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna<br>udko pieczone 200g gorczyca<br>ziemniaki 250g<br>sałatka z pomidora i cebuli 200g<br>kompot 300ml   | G<br>P | Chleb razowy 100g pszenica, żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g<br>Ogórek konserwowy 100g gorczyca<br>Herbata 200ml                        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2156,1<br>BIAŁKO (g) 103,5<br>TŁUSZCZE (g) 68,5<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,6<br>WĘGLOWODANY (g) 293,69<br>W TYM CUKRY (g) 101,88<br>BŁONNIK (g) 24,85<br>SÓL (g) 5,51 |
|            | II śniadanie: kefir 200g 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   |
|------------|---|---|---|--------|--|---|--|
| 15.07.24r. | Ryż na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja, pszenica<br>pomidor 100g<br>Herbata cytryną 200ml                       | G | Zupa ziemniaczana 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca<br>Pierogi leniwe z masłem 200g<br>jaja, k. manna, m. pszena, mleko<br>Surówka z marchewki i jabłka 200g śmietana<br>Kompot z jabłek             | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka wieprzowa 50g<br>sałata zielona 35g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto               | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2032,9<br>BIAŁKO (g) 85,3<br>TŁUSZCZE (g) 59,5<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,7<br>WĘGLOWODANY (g) 301,78<br>W TYM CUKRY (g) 96,88<br>BŁONNIK (g) 25,72<br>SÓL (g) 3,73  |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko   |   | Podwieczorek: banan 150g  |        | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia pasta warzywna 80g   |   |  |
| 16.07.24r. | Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>masło</b> 15g<br>indyk z pasieki 50g<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                      | G | Koperkowa z ryżem 300ml<br>m. pszena, śmietana, seler, gorczyca<br>pulpet drobiowy 100g m. pszena, jaja sos pomid. 50g<br>śmietana<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 100g śmietana<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto                                       | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2090,8<br>BIAŁKO (g) 82,4<br>TŁUSZCZE (g) 50,3<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,9<br>WĘGLOWODANY (g) 335,04<br>W TYM CUKRY (g) 84,69<br>BŁONNIK (g) 16,2<br>SÓL (g) 1,92   |
|            | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko   |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g  |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko   |   |  |
| 17.07.24r. | Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 250ml m. pszena<br>bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>twaróg 80g mleko<br>rukola 20g<br>pomid. b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml   | G | Krupnik 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana, k. jęczmień<br>filet duszony 100g sos koperkowy 50g<br>jaja, śmietana, m. pszena<br>ziemniaki 250g<br>bukiet jarzyn 200g masło<br>kompot z jabłek 200ml   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto          | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2048,9<br>BIAŁKO (g) 104,3<br>TŁUSZCZE (g) 54,8<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,0<br>WĘGLOWODANY (g) 294,79<br>W TYM CUKRY (g) 87,53<br>BŁONNIK (g) 20,5<br>SÓL (g) 3,14  |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko   |   | Podwieczorek: banan 150g  |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |   |  |
| 18.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>mozzarella 50g mleko<br>Pomidor b/s 50g<br>miks sałat 20g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g<br>śmietana, m. pszena<br>kompot z jabłek 200ml   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>połędwica sopocka 50g soja, pszenica<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2293,4<br>BIAŁKO (g) 104,6<br>TŁUSZCZE (g) 76,9<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 29,8<br>WĘGLOWODANY (g) 303,14<br>W TYM CUKRY (g) 102,9<br>BŁONNIK (g) 15,31<br>SÓL (g) 4,11 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko   |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g  |        | Kolacja: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g mleko  |   |  |
| 19.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml<br>bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>masło</b> 15g<br>serek naturalny 125g mleko<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                 | G | Jarzynowa z makaronem 300ml<br>seler, gorczyca, m. pszena, śmietana<br>Ryba duszona 100g mleko, gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca<br>kompot z jabłek 300ml             | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto  | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2106,8<br>BIAŁKO (g) 73,1<br>TŁUSZCZE (g) 73,0<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,5<br>WĘGLOWODANY (g) 298,82<br>W TYM CUKRY (g) 100,9<br>BŁONNIK (g) 19,1<br>SÓL (g) 2,83   |
|            | II śniadanie: kefir 200g mleko  |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g  |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |   |  |

|            |   |   |  |        |   |   |   |
|------------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 20.07.24r. | Płatki kukurydż. na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                           | G | Solferino z ziemniakami 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g mietana,m.pszenna<br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki na zimno 200g<br>kompot z jabłek 300ml                                  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2246,4<br>BIAŁKO (g) 99,0<br>TŁUSZCZE (g) 66,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8<br>WĘGLOWODANY (g) 327,3<br>W TYM CUKRY (g) 90,15<br>BŁONNIK (g) 27,12<br>SÓL (g) 3,61   |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny 150g<br>mleko  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko  |   |   |
| 21.07.24r. | Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, kasza jęczmienna<br>Schab duszony 100g sos koperkowy 50g<br>śmietana,m.pszenna,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>kompot z jabłek 200ml                             | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>kiełbasa krakowska 50g soja<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2061,1<br>BIAŁKO (g) 104,1<br>TŁUSZCZE (g) 59,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4<br>WĘGLOWODANY (g) 285,97<br>W TYM CUKRY (g) 77,45<br>BŁONNIK (g) 17,01<br>SÓL (g) 3,01 |
|            | II śniadanie : skyr naturalny 140g<br>mleko   |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko   |   |   |
| 22.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka wieprzowa 50g<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                          | G | Pomidorowa z makar. z nitki 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Ryż z jabłkami 300g mleko<br>Kompot z jabłek   | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>twaróg 80g mleko<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto                    | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2034,9<br>BIAŁKO (g) 73,8<br>TŁUSZCZE (g) 50,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,1<br>WĘGLOWODANY (g) 328,62<br>W TYM CUKRY (g) 136,55<br>BŁONNIK (g) 13,71<br>SÓL (g) 2,98 |
|            | II śniadanie: maślanka owocowa<br>400g mleko  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml  |   |   |
| 23.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>mozzarella 50g mleko<br>rukola 20g<br>pomid.b/s 50g<br>herbata z cytryną 200ml                    | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy w sosie pomid 150g m.pszenna,<br>śmietana,gorczyca<br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Surówka z selera i jabłka 200g mleko<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2176,1<br>BIAŁKO (g) 105,2<br>TŁUSZCZE (g) 60,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8<br>WĘGLOWODANY (g) 318,14<br>W TYM CUKRY (g) 70,06<br>BŁONNIK (g) 29,62<br>SÓL (g) 3,34 |
|            | II śniadanie: skyr owocowy 140g<br>mleko  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna<br>80g  |   |   |
| 24.07.24r. | Kasza kukurydż. na <b>mleku</b> 250ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna<br>udko gotowane 200g gorczyca<br>ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca<br>kompot z jabłek 300ml  | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto                                      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2391,4<br>BIAŁKO (g) 102,4<br>TŁUSZCZE (g) 75,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,5<br>WĘGLOWODANY (g) 334,66<br>W TYM CUKRY (g) 98,89<br>BŁONNIK (g) 20,01<br>SÓL (g) 2,2  |
|            | II śniadanie: kefir 200g 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

| DATA       | ŚNIADANIE  |   | OBIAD  |        | KOLACJA  | WARTOŚCI NA PORCJĘ |   |
|------------|--|---|--|--------|--|--------------------|---|
| 15.07.24r. | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>szynka konserwowa 50g soja, pszenica<br>pomidor 100g<br>Herbata cytryną 200ml  | G | Zupa ziemniaczana 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca<br>udko gotowane 200g<br>ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot z jabłek  | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka wieprzowa 50g<br>sałata zielona 35g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto               | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 2123,6<br>BIAŁKO (g) 96,7<br>TŁUSZCZE (g) 54,6<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 15,3<br>WĘGLOWODANY (g) 322,83<br>W TYM CUKRY (g) 82,49<br>BŁONNIK (g) 23,36<br>SÓL (g) 3,7   |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia pasta warzywna 80g   |                    |   |
| 16.07.24r. | Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>indyk z pasieki 50g<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml   | G | Koperkowa z ryżem 300ml m. pszena, śmietana, seler, gorczyca<br>pulpet drobiowy 100g m. pszena, jaja sos koper. 50g śmietana<br>Ziemniaki 250g<br>buraczki na zimno 200g<br>Kompot z jabłek 200ml        | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto                                       | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 2096,4<br>BIAŁKO (g) 85,7<br>TŁUSZCZE (g) 42,7<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 12,6<br>WĘGLOWODANY (g) 351,76<br>W TYM CUKRY (g) 96,76<br>BŁONNIK (g) 19,02<br>SÓL (g) 2,12  |
|            | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko   |                    |   |
| 17.07.24r. | Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> 300ml m. pszena<br>bułka <b>pszenna</b> 100g<br>twaróg 80g mleko<br>rukola 20g<br>pomid. b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                        | G | Krupnik 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana, k. jęczmień<br>filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja, śmietana, m. pszena<br>ziemniaki 250g<br>bukiet jarzyn 200g masło<br>kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kielbasa krakowska 50g soja<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto          | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 1947,7<br>BIAŁKO (g) 107,4<br>TŁUSZCZE (g) 40,1<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 13,0<br>WĘGLOWODANY (g) 296,67<br>W TYM CUKRY (g) 86,48<br>BŁONNIK (g) 15,18<br>SÓL (g) 2,97 |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |                    |   |
| 18.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>szynka drobiowa 50g soja, pszenica, seler<br>Pomidor b/s 50g<br>miks sałat 20g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana, m. pszena<br>kompot z jabłek 200ml   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>połędwica sopocka 50g soja, pszenica<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 2144,1<br>BIAŁKO (g) 102,9<br>TŁUSZCZE (g) 59,2<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 25,0<br>WĘGLOWODANY (g) 307,45<br>W TYM CUKRY (g) 104,44<br>BŁONNIK (g) 15,4<br>SÓL (g) 4,33 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g mleko  |                    |   |
| 19.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>bułka <b>pszenna</b> 100g<br>serek naturalny 125g mleko<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                      | G | Jarzynowa z makaronem 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana<br>Ryba duszona 100g mleko, gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca<br>kompot z jabłek 300ml           | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto  | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 2039,3<br>BIAŁKO (g) 74,6<br>TŁUSZCZE (g) 62,8<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 27,0<br>WĘGLOWODANY (g) 303,44<br>W TYM CUKRY (g) 102,2<br>BŁONNIK (g) 19,7<br>SÓL (g) 2,87   |
|            | II śniadanie: kefir 200g mleko   |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |                    |   |
| 20.07.24r. | Płatki kukurydza na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Indyk z pasieki 50g<br>sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml  | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler, gorczyca, m. pszena, śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g mietana, m. pszena<br>kasza <b>jęczmień</b> 150g<br>buraczki na zimno 200g<br>kompot z jabłek 300ml                 | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja, pszenica<br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień, żyto | G                  | W.ENERGETYCZNA kcal 2062,4<br>BIAŁKO (g) 96,8<br>TŁUSZCZE (g) 48,6<br>W TYM KW. TI NASYCONE (g) 13,8<br>WĘGLOWODANY (g) 321,3<br>W TYM CUKRY (g) 91,27<br>BŁONNIK (g) 23,12<br>SÓL (g) 3,65   |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko   |                    |   |

|            |   |   |  |        |  |   |  |
|------------|---|---|--|--------|--|---|--|
| 21.07.24r. | Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml  | G | Krupnik 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> , kasza jęczmienna<br>Schab duszony 100g sos koperkowy 50g<br><small>śmietana,m.pszenna,gorzycza</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>kompot z jabłek 200ml                       | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>         | G | W.ENERGETYCZNA kcal 1994,2<br>BIAŁKO (g) 105,6<br>TŁUSZCZE (g) 49,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9<br>WĘGLOWODANY (g) 290,64<br>W TYM CUKRY (g) 79,43<br>BŁONNIK (g) 17,35<br>SÓL (g) 3,11 |
|            | II śniadanie : skyr naturalny 140g <small>mleko</small>   |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>   |   |  |
| 22.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>szynka wieprzowa 50g<br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml  | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small><br>Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small><br>Kompot z jabłek  | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>twaróg 80g <small>mleko</small><br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                    | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2006,0<br>BIAŁKO (g) 75,8<br>TŁUSZCZE (g) 40,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,8<br>WĘGLOWODANY (g) 342,09<br>W TYM CUKRY (g) 137,76<br>BŁONNIK (g) 14,29<br>SÓL (g) 3,03 |
|            | II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: sok warzywny 300ml   |   |  |
| 23.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>kiełb.krak. 50g <small>soja</small><br>rukola 20g<br>pomid.b/s 50g<br>herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy w sosie koper. 150g <small>m.pszenna,śmietana,gorzycza</small><br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>marchewka 200g <small>mleko</small><br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small><br>pomidor b/s 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2024,4<br>BIAŁKO (g) 102,6<br>TŁUSZCZE (g) 43,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,9<br>WĘGLOWODANY (g) 317,04<br>W TYM CUKRY (g) 65,68<br>BŁONNIK (g) 23,62<br>SÓL (g) 3,3  |
|            | II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g   |        | Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g  |   |  |
| 24.07.24r. | Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml           | G | Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorzycza</small><br>udko gotowane 200g <small>gorzycza</small><br>ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorzycza</small><br>kompot z jabłek 300ml   | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>   | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2261,8<br>BIAŁKO (g) 97,0<br>TŁUSZCZE (g) 62,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,0<br>WĘGLOWODANY (g) 338,46<br>W TYM CUKRY (g) 100,88<br>BŁONNIK (g) 19,57<br>SÓL (g) 2,16 |
|            | II śniadanie: kefir 200g <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

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) 15.07.24r.-24.07.24r.

| DATA       | ŚNIADANIE   |   | OBIAD   |        | KOLACJA  |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ   |
|------------|---|---|---|--------|--|---|--|
| 15.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g<br>soja,pszenica<br>ser żółty 50g mleko<br>Herbata z cytryną b/c 200ml                                 | G | Zupa ziemniaczana<br>300ml,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca<br>Pierogi leniwe z masłem 200g<br>jaja,k.manna,m.pszenna,mleko<br>Surówka z marchewki i jabłka 200g śmietana<br>Kompot z jabłek   | G      | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g<br>sałatka z ogórka konserwowego i cebuli<br>100g gorczyca<br>herbata 200g                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2159,4<br>BIAŁKO (g) 89,6<br>TŁUSZCZE (g) 85,1<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,0<br>WĘGLOWODANY (g) 278,05<br>W TYM CUKRY (g) 82,28<br>BŁONNIK (g) 39,09<br>SÓL (g) 6,91 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna<br>400g mleko  |   | Podwieczerek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia<br>hummuss 110g sezam   |   |  |
| 16.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>indyk z pasieki 50g<br>twaróg 50g mleko<br>pomidor 100g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml                                       | G | Koperkowa z ryżem 300ml<br>m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca<br>pulpet drobiowy 100g m.pszenna, jaja SOS<br>pomid.50g śmietana<br>kasza gryczana (150g)<br>sałata zielona 100g śmietana fasolka szparagowa<br>200g<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>Ogórek świeży 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1992,9<br>BIAŁKO (g) 98,8<br>TŁUSZCZE (g) 50,1<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,9<br>WĘGLOWODANY (g) 303,09<br>W TYM CUKRY (g) 59,62<br>BŁONNIK (g) 33,27<br>SÓL (g) 6,19 |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny 150g<br>mleko  |   | Podwieczerek: brzoskwinia 150g  |        | <b>Kolacja II:</b> bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b><br>5g polęd sop. 30g soja,pszenica sok warzywny<br>300ml  |   |  |
| 17.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica-żyto<br>Masło 15g<br>twaróg 80g mleko<br>szynka wieprzowa 50g<br>pomid.koktajl 50g<br>rukola 20g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml                          | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna<br>filet duszony 100g sos koperkowy 50g<br>jaja,śmietana,m.pszenna<br>ziemniaki 250g<br>bukiet jarzyn 200g masło<br>kompot z jabłek 200ml                                     | G<br>D | Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b><br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja<br>Papryka czerwona 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2032,4<br>BIAŁKO (g) 101,2<br>TŁUSZCZE (g) 60,1<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 11,6<br>WĘGLOWODANY (g) 289,49<br>W TYM CUKRY (g) 64,6<br>BŁONNIK (g) 35,86<br>SÓL (g) 6,06 |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g<br>mleko  |   | Podwieczerek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b><br>5g szynka drob.30g soja,pszenica, seler sok<br>warzywny 300ml   |   |  |
| 18.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>mozzarella 50g mleko<br>szynka drob. 30g soja,pszenica,seler<br>miks sałat 20g<br>pomidor 50g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g<br>śmietana,m.pszenna<br>kompot z jabłek 200ml  | G<br>D | Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b><br><b>Masło</b> 15g<br>polędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>Rzodkiewka 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2167,6<br>BIAŁKO (g) 115,5<br>TŁUSZCZE (g) 82,7<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 34,5<br>WĘGLOWODANY (g) 254,5<br>W TYM CUKRY (g) 61,32<br>BŁONNIK (g) 28,58<br>SÓL (g) 5,44 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna<br>400g mleko  |   | Podwieczerek: brzoskwinia 150g  |        | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g<br>mleko  |   |  |
| 19.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>serek naturalny 125g mleko<br>ogórek świeży 100g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml  | G | Jarzynowa z makaronem 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Ryba duszona 100g mleko,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka<br>200g<br>kompot z jabłek 300ml                              | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica, żyto<br><b>Masło</b> 15g<br><b>jajko</b> 50g<br>sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmienn,żyto   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2165,9<br>BIAŁKO (g) 89,7<br>TŁUSZCZE (g) 80,4<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,4<br>WĘGLOWODANY (g) 290,89<br>W TYM CUKRY (g) 70,4<br>BŁONNIK (g) 40,22<br>SÓL (g) 5,14  |
|            | II śniadanie: kefir 200g mleko  |   | Podwieczerek: kiwi x2 150g  |        | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b><br>5g szynka drob.30g soja,pszenica, seler sok<br>warzywny 300ml   |   |  |
| 20.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>ser żółty 30g mleko   | G | Solferino z ziemniakami 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g mietana,m.pszenna<br>kasza gryczana 150g   | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>papryka czerwona 100g  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2263,1<br>BIAŁKO (g) 110,4<br>TŁUSZCZE (g) 70,1<br>W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,0  |

|            |   |   |   |        |   |   |   |
|------------|---|---|---|--------|---|---|---|
|            | sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml   |   | buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g<br>kompot z jabłek 300ml   |        | kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto  |   | WĘGLOWODANY (g) 315,71<br>W TYM CUKRY (g) 77,79<br>BŁONNIK (g) 36,34<br>SÓL (g) 5,41  |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny 150g<br>mleko  |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: maślanka naturalna 400g mleko   |   |   |
| 21.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br><b>jajko</b> 50g<br>pomidor 100g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml             | G | Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszena,śmietana, kasza jęczmienna<br>Schab duszony 100g sos koperkowy 50g<br>śmietana,m.pszena,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>surówka z march. z olejem 100g brokuł 200g<br>kompot z jabłek 200ml              | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>pomidor 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto                                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2007,0<br>BIAŁKO (g) 112,4<br>TŁUSZCZE (g) 64,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6<br>WĘGLOWODANY (g) 262,17<br>W TYM CUKRY (g) 57,39<br>BŁONNIK (g) 34,9<br>SÓL (g) 4,88  |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g<br>mleko  |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g<br>mleko   |   |   |
| 22.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka wieprzowa 50g<br>ser żółty 30g mleko<br>papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml                    | G | Pomidorowa z makar. z nitki 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszena,śmietana<br>potrawka z kury 150g śmietana,m.pszena<br>kasza pęczak 150g<br>buraczki na zimno 100g kalafior 200g<br>Kompot z jabłek   | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Twaróg 80g mleko<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto                                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2159,8<br>BIAŁKO (g) 104,8<br>TŁUSZCZE (g) 69,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4<br>WĘGLOWODANY (g) 299,08<br>W TYM CUKRY (g) 84,13<br>BŁONNIK (g) 39,48<br>SÓL (g) 6,08 |
|            | II śniadanie: maślanka naturalna<br>400g mleko  |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszena <b>masło</b> 5g<br>szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny<br>300ml   |   |   |
| 23.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>mozzarella 50g mleko<br>kiełbasa krakowska 50g soja<br>rukola 20g<br>pomid.koktajl. 50g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszena,śmietana<br>Pulpet drobiowy w sosie pomid 150g m.pszena,<br>śmietana,gorczyca<br>Kasza <b>gryczana</b> 150g<br>Surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>rzodkiewka 100g<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2248,0<br>BIAŁKO (g) 111,0<br>TŁUSZCZE (g) 77,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,8<br>WĘGLOWODANY (g) 294,84<br>W TYM CUKRY (g) 53,14<br>BŁONNIK (g) 37,93<br>SÓL (g) 5,88 |
|            | II śniadanie: skyr naturalny 140g<br>mleko  |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g  |        | Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g<br>sezam  |   |   |
| 24.07.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br><b>Jajko</b> 50g<br>papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną b/c 200ml    | G | Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszena<br>udko gotowane 200g gorczyca<br>ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca <b>fasolka</b><br>szparagowa 200g<br>kompot z jabłek 300ml                                    | G      | Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b><br><b>Masło</b> 15g<br>pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g<br>ogórek konserwowy 100g gorczyca<br>kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2080,2<br>BIAŁKO (g) 113,1<br>TŁUSZCZE (g) 75,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,5<br>WĘGLOWODANY (g) 254,78<br>W TYM CUKRY (g) 67,72<br>BŁONNIK (g) 33,94<br>SÓL (g) 5,43 |
|            | II śniadanie: kefir 200g mleko  |   | Podwieczorek: jabłko 150g   |        | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g<br>mleko   |   |   |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DATA       | ŚNIADANIE  |   | OBIAD   |        | KOLACJA  |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ   |
|------------|--|---|---|--------|--|---|--|
| 15.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small><br>Herbata 200ml        | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small><br>udko gotowane 200g<br>ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot z jabłek  | G      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br><b>jajko</b> x2 50g<br>Herbata 200ml                                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2353,5<br>BIAŁKO (g) 90,2<br>TŁUSZCZE (g) 80,0<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,9<br>WĘGLOWODANY (g) 332,68<br>W TYM CUKRY (g) 82,41<br>BŁONNIK (g) 29,24<br>SÓL (g) 5,94   |
|            | II śniadanie: mus owocowy 100g   |   | Podwieczorek: banan 150g  |        | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small><br>hummuss 110g <small>sezam</small>                                       |   |  |
| 16.07.24r. | Kasza kukurydzyz. <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>indyk z pasieki 50g<br>Herbata 200ml                                      | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small><br>pulpet drobiowy 100g <small>m.pszenna, jaja</small> SOS<br>pomid.50g<br>Ziemniaki 250g<br>buraczki na zimno 200g<br>Kompot z jabłek 200ml      | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Herbata 200ml                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2068,4<br>BIAŁKO (g) 84,4<br>TŁUSZCZE (g) 43,2<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,7<br>WĘGLOWODANY (g) 346,94<br>W TYM CUKRY (g) 79,8<br>BŁONNIK (g) 23,26<br>SÓL (g)6,48     |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g  |        | Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g<br>połęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml      |   |  |
| 17.07.24r. | Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small><br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>twarożek wiejski b/lakt 180g<br>Herbata 200ml  | G | Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna, k.jęczmienna</small><br>filet duszony 100g sos koperkowy 50g<br><small>jaja,m.pszenna</small><br>ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>kompot z jabłek 200ml         | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Herbata 200ml         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2159,3<br>BIAŁKO (g) 106,6<br>TŁUSZCZE (g) 34,8<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1<br>WĘGLOWODANY (g) 371,79<br>W TYM CUKRY (g) 100,68<br>BŁONNIK (g) 34,25<br>SÓL (g) 6,47 |
|            | II śniadanie: mus owocowy 100g   |   | Podwieczorek: banan 150g  |        | Kolacja: sok warzywny 300ml  |   |  |
| 18.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Herbata 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem<br>300g <small>mleko b/lakt,m.pszenna</small><br>kompot z jabłek 200ml                                      | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small><br>Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2016,5<br>BIAŁKO (g) 98,7<br>TŁUSZCZE (g) 60,9<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 35,5<br>WĘGLOWODANY (g) 277,87<br>W TYM CUKRY (g) 77,65<br>BŁONNIK (g) 19,31<br>SÓL (g) 5,6    |
|            | II śniadanie: glaretka owocowa 175g <small>mleko</small>   |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g  |        | Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>   |   |  |
| 19.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small><br>Herbata 200ml        | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small><br>kompot z jabłek 300ml    | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>dżem x2 50g<br>Herbata 200ml  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2077,4<br>BIAŁKO (g) 94,0<br>TŁUSZCZE (g) 50,0<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,8<br>WĘGLOWODANY (g) 324,88<br>W TYM CUKRY (g) 98,84<br>BŁONNIK (g) 24,38<br>SÓL (g) 6,54   |
|            | II śniadanie: jourt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>   |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g  |        | Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g<br>szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sok warzywny 300ml   |   |  |
| 20.07.24r. | Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Herbata 200ml  | G | Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Gulasz drobiowy 150g <small>mietana,m.pszenna</small><br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki na zimno 200g<br>kompot z jabłek 300ml | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/laktozy 10g<br>szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small><br>Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2167,1<br>BIAŁKO (g) 101,1<br>TŁUSZCZE (g) 60,1<br>W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,2<br>WĘGLOWODANY (g) 320,96<br>W TYM CUKRY (g) 80,39<br>BŁONNIK (g) 21,34<br>SÓL (g) 7,27  |
|            | II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g  |        | Kolacja: sok warzywny 300ml  |   |  |

|            |   |   |  |        |   |   |   |
|------------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 21.07.24r. | Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Herbata 200ml | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,kasza jęczmieńna<br>Schab duszony 100g sos koperkowy 50g<br>m.pszenna,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>kompot z jabłek 200ml       | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Herbata 200ml        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2274,3<br>BIAŁKO (g) 101,7<br>TŁUSZCZE (g) 52,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2<br>WĘGLOWODANY (g) 366,79<br>W TYM CUKRY (g) 80,67<br>BŁONNIK (g) 36,8<br>SÓL (g) 5,87  |
|            | II śniadanie: mus owocowy 100g  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko   |   |   |
| 22.07.24r. | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>szynka wieprzowa 50g<br>Herbata 200ml                         | G | Pomidorowa z makar. z nitki 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna<br>Ryż z jabłkami 300g<br>Kompot z jabłek  | G      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>twarożek wiejski b/lakt 180g mleko<br>Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2360,6<br>BIAŁKO (g) 93,0<br>TŁUSZCZE (g) 59,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,6<br>WĘGLOWODANY (g) 373,7<br>W TYM CUKRY (g) 105,01<br>BŁONNIK (g) 21,83<br>SÓL (g) 7,03  |
|            | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko  |   | Podwieczorek: banan 150g   |        | Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml      |   |   |
| 23.07.24r. | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Herbata 200ml                               | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna<br>Pulpet drobiowy w sosie pomid 150g<br>m.pszenna, gorczyca<br>Kasza <b>jęczmieńna</b> 150g<br>marchewka 200g<br>Kompot z jabłek 200ml | G<br>D | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br><b>jabko</b> x2 100g<br>Herbata 200ml               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2266,4<br>BIAŁKO (g) 91,0<br>TŁUSZCZE (g) 68,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2<br>WĘGLOWODANY (g) 335,37<br>W TYM CUKRY (g) 78,66<br>BŁONNIK (g) 28,78<br>SÓL (g) 5,8   |
|            | II śniadanie: galaretki owocowa 175g  |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g   |        | Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam   |   |   |
| 24.07.24r. | Kasza kukurydzy. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br>szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Herbata 200ml       | G | Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna<br>udko gotowane 200g gorczyca<br>ziemniaki 250g<br>jarzynka na ciepło 200g gorczyca<br>kompot z jabłek 300ml                           | G      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 10g<br><b>miód</b> x2 50g<br>Herbata 200ml                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2207,3<br>BIAŁKO (g) 89,6<br>TŁUSZCZE (g) 59,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6<br>WĘGLOWODANY (g) 341,53<br>W TYM CUKRY (g) 102,27<br>BŁONNIK (g) 25,77<br>SÓL (g) 4,79 |
|            | 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