

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
25.07.24r.	Makar.gwiadz. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomidor 50g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>śmietana, m.pszenna, gorczyca</small> kasza <b>pełczak</b> 150g surówka z czerwonej kapusty 200g <small>gorczyca</small> Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2220,7 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 311,28 W TYM CUKRY (g) 86,79 BŁONNIK (g) 40,11 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
26.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g <small>mleko,gorczyca</small> rukola 30g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler,gorczyca</small> <b>ryba</b> panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2275,8 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g)80,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 33,9 WĘGLOWODANY (g) 313,09 W TYM CUKRY (g) 82,92 BŁONNIK (g) 32,31 SÓL (g) 6,75
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, jaja</small> kotleciki z <b>jaj</b> 100g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g sałata z buraczków 200g <small>gorczyca,śmietana,żółtko</small> kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> rzodkiewka 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2119,5 BIAŁKO (g) 85,6 TŁUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 321,18 W TYM CUKRY (g) 92,49 BŁONNIK (g) 28,3 SÓL (g) 5,38
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
28.07.24r.	Płatki kukurydzy. <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</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 Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,1 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 313,08 W TYM CUKRY (g) 97,05 BŁONNIK (g) 31,46 SÓL (g) 5,98
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
29.07.24r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z kiełb.i <b>jajkiem</b> 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,mżytnia</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 serek topiony 50g pomidor 100g kawa z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,1 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 56,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 295,82 W TYM CUKRY (g) 97,02 BŁONNIK (g) 22,62 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

30.07.24r	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g <b>mleko</b> rukola 20g pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g <b>śmietana</b> ryż 150g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g poledwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka z pomidora i brokuła 100g <b>mleko,gorczyca</b> Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,3 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 313,14 W TYM CUKRY (g) 93,99 BŁONNIK (g) 22,54 SÓL (g) 5,0
	II śniadanie: kefir 200g <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		
31.07.24r.	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml jaja,m.pszenna Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,kasza jęczmienna kotlet mielony 100g jaja, m.pszenna ziemniaki 250g mizeria 200g <b>śmietana</b> kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <b>gorczyca</b> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2051,3 BIAŁKO (g) 87,0 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 296,15 W TYM CUKRY (g) 81,81 BŁONNIK (g) 25,9 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <b>mleko</b>		
01.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <b>mleko</b> miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz z fileta w sosie pomid. 150g <b>śmietana,gorczyca</b> ryż 150g brokuł 200g Kompot z jabłek	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 2118,3 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 306,79 W TYM CUKRY (g) 87,68 BŁONNIK (g) 28,8 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: skyr natralny 140g <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <b>mleko</b>		
02.08.23r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <b>mleko</b> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g sałata zielona 100g <b>śmietana</b> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z rzodkiewki i kalafiora 100g <b>mleko,gorczyca</b> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,3 BIAŁKO (g) 81,7 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 320,21 W TYM CUKRY (g) 109,98 BŁONNIK (g) 25,77 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <b>mleko</b>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.08.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g <b>śmietana,m.pszenna</b> kasza gryczana150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g <b>mleko</b> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,4 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 330,86 W TYM CUKRY (g) 84,46 BŁONNIK (g) 33,82 SÓL (g) 5,87
	II śniadanie: serek wypasiony owoc. 140g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.07.24r.	Makar. gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna, gorczyca kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2224,1 BIAŁKO (g) 95,9 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 331,06 W TYM CUKRY (g) 93,9 BŁONNIK (g) 27,44 SÓL (g) 4,18
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytinia pasta warzywna 80g		
26.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g surówka z selera z jabłkiem 200g mleko Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 22212,0 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 79,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 295,93 W TYM CUKRY (g) 87,48 BŁONNIK (g) 22,29 SÓL (g) 3,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 200g m.pszenna,śmietana,mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2101,8 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 57,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 299,68 W TYM CUKRY (g) 86,22 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
28.07.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2009,6 BIAŁKO (g) 85,8 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,6 WĘGLOWODANY (g) 303,45 W TYM CUKRY (g) 91,02 BŁONNIK (g) 22,28 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: mus owocowy 100g		
29.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2114,1 BIAŁKO (g) 80,3 TŁUSZCZE (g) 59,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 322,83 W TYM CUKRY (g) 110,72 BŁONNIK (g) 15,05 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

30.07.24r.	Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca,k.manna</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2212,7 BIAŁKO (g) 100,1 TLUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 305,07 W TYM CUKRY (g) 89,96 BŁONNIK (g) 13,23 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
31.07.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g <small>soja,koperkowy</small> 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,9 BIAŁKO (g) 92,2 TLUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 334,42 W TYM CUKRY (g) 93,85 BŁONNIK (g) 19,02 SÓL (g) 2,24
	II śniadanie : jogurt naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
01.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana</small> ryż 150g brokuł 200g Kompot z jabłek	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 2201,0 BIAŁKO (g) 110,2 TLUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 318,14 W TYM CUKRY (g) 82,07 BŁONNIK (g) 21,21 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <small>mleko</small>		
02.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	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 2170,0 BIAŁKO (g) 75,3 TLUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 322,9 W TYM CUKRY (g) 123,55 BŁONNIK (g) 15,3 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.08.24r.	Płatki kukurydza na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica 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 2297,4 BIAŁKO (g) 91,8 TLUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 336,08 W TYM CUKRY (g) 82,94 BŁONNIK (g) 31,45 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywa 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.07.24r.	Makar. gwiazdki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>śmietana,m.pszenna, gorczyca</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	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 2157,1 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 53,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 335,4 W TYM CUKRY (g) 95,86 BŁONNIK (g) 27,44 SÓL (g) 4,22
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
26.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g miód x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z 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 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,9 BIAŁKO (g) 78,2 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 345,12 W TYM CUKRY (g) 96,81 BŁONNIK (g) 19,01 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka wieprzowa 50g pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki 200g <small>m.pszenna,śmietana,mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2001,1 BIAŁKO (g) 106,3 TŁUSZCZE (g) 46,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 299,54 W TYM CUKRY (g) 86,22 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
28.07.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</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 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 2003,6 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 307,91 W TYM CUKRY (g) 88,83 BŁONNIK (g) 17,74 SÓL (g) 3,66
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: mus owocowy 100g		
29.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	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 2239,4 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 345,94 W TYM CUKRY (g) 121,49 BŁONNIK (g) 19,54 SÓL (g) 3,43
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

30.07.24r.	Kasza kukurydza na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g kiełbasa krakowska 50g soja rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 200g śmietana ziemniaki 250g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2004,4 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 295,68 W TYM CUKRY (g) 91,97 BŁONNIK (g) 14,51 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
31.07.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> <b>300ml</b> m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2110,4 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 46,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 339,04 W TYM CUKRY (g) 95,96 BŁONNIK (g)19,08 SÓL (g)2,29
	II śniadanie : jogurt naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretkowa owocowa 175g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
01.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g indyk pasieki 50g miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz z fileta w sosie koper. 150g śmietana ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2036,8 BIAŁKO (g) 105,0 TŁUSZCZE (g) 40,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,8 WĘGLOWODANY (g) 322,31 W TYM CUKRY (g) 82,48 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 3,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g mleko		
02.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2145,4 BIAŁKO (g) 77,3 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 332,51 W TYM CUKRY (g) 126,83 BŁONNIK (g) 14,36 SÓL (g) 2,73
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.08.24r.	Płatki kukurydza na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2113,4 BIAŁKO (g) 89,6 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 330,07 W TYM CUKRY (g) 84,06 BŁONNIK (g) 28,46 SÓL (g) 3,2
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywa 80g		

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 PORCJE
25.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna, gorczyca kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2309,3 BIAŁKO (g) 104,5 TŁUSZCZE (g) 83,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 312,55 W TYM CUKRY (g) 62,9 BŁONNIK (g) 53,12 SÓL (g) 6,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
26.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g surówka z selera z jabłkiem 100g mleko fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,5 BIAŁKO (g) 80,7 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 295,14 W TYM CUKRY (g) 65,95 BŁONNIK (g) 34,62 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		<b>Kolacja II:</b> bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
27.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g twaróg 50g mleko szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki 100g m.pszenna,śmietana,mleko kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja rzodkiewka 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2050,8 BIAŁKO (g) 105,5 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,5 WĘGLOWODANY (g) 292,37 W TYM CUKRY (g) 65,11 BŁONNIK (g) 35,63 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szynka drob.30g soja,pszenica, seler sok warzywny 300ml		
28.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja <b>jajko</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml	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 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2191,8 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZE (g) 83,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 284,42 W TYM CUKRY (g) 59,02 BŁONNIK (g) 41,2 SÓL (g) 6,5
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
29.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50 soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2051,2 BIAŁKO (g) 87,2 TŁUSZCZE (g) 66,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 288,31 W TYM CUKRY (g) 67,61 BŁONNIK (g) 26,78 SÓL (g) 6,29
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g połęd.sopoc. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
30.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko rukola 20g pomid.koktajl 50g	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna potrawka z kury z marchewką 200g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2125,9 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 289,71 W TYM CUKRY (g) 62,8

	Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		BŁONNIK (g) 30,5 SÓL (g) 6,27
31.07.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 140g mleko	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: kiwi x2 150g	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 Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1960,7 BIAŁKO (g) 107,0 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 274,44 W TYM CUKRY (g) 68,92 BŁONNIK (g) 41,69 SÓL (g) 5,12
01.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 30g miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz z fileta w sosie pomid. 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,2 BIAŁKO (g) 116,6 TŁUSZCZE (g) 67,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 287,9 W TYM CUKRY (g) 60,83 BŁONNIK (g) 38,52 SÓL (g) 4,87
02.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: brzoskwinia 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z rzodkiewki i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,7 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 291,89 W TYM CUKRY (g) 73,51 BŁONNIK (g) 37,38 SÓL (g) 5,07
03.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 300ml Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2360,5 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 88,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 313,42 W TYM CUKRY (g) 60,98 BŁONNIK (g) 44,15 SÓL (g) 6,28

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
25.07.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna, gorczyca</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2243,5 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 316,93 W TYM CUKRY (g) 79,67 BŁONNIK (g) 32,53 SÓL (g) 7,18
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> hummuss 110g <small>sezam</small>		
26.07.24r.	Płatki <b>jęczmienne mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,7 BIAŁKO (g) 90,2 TŁUSZCZE (g) 53,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 314,83 W TYM CUKRY (g) 88,67 BŁONNIK (g) 25,86 SÓL (g) 6,43
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
27.07.24r.	Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</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 Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,4 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 47,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 308,96 W TYM CUKRY (g) 79,69 BŁONNIK (g) 23,29 SÓL (g) 7,13
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
28.07.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>Jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</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 polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,5 BIAŁKO (g) 98,8 TŁUSZCZE (g) 78,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 292,7 W TYM CUKRY (g) 62,39 BŁONNIK (g) 27,65 SÓL (g) 7,06
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: mus owocowy 100g		
29.07.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Makaron z serem b/lakt 250g <small>m.pszenna,masło b/lakt ,mleko b/lakt</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,8 BIAŁKO (g) 69,5 TŁUSZCZE (g) 49,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 329,06 W TYM CUKRY (g) 99,24 BŁONNIK (g) 19,17 SÓL (g) 6,35
	II śniadanie: jourt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <small>m.pszenna</small> <b>masło</b> b/lakt 5g polęd.sopoc. 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml		
30.07.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g Kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Grysikowa na rosale 300ml <small>seler,gorczyca,k.manna</small> potrawka z kury z marchewką 200g ryż 150g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2169,1 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 323,82 W TYM CUKRY (g) 81,47 BŁONNIK (g) 18,65 SÓL (g) 6,96
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <small>m.pszenna</small> <b>masło</b> b/lakt 5g szyn.kons. 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml		

31.07.24r.	Makaron gwiaz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml m.pszenna Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna, k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>Miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2385,0 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 42,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,0 WĘGLOWODANY (g) 318,48 W TYM CUKRY (g) 94,75 BŁONNIK (g) 38,9 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna gulasz z fileta w sosie pomid. 150g ryż 150g marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2106,5 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 49,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 331,62 W TYM CUKRY (g) 81,56 BŁONNIK (g) 21,66 SÓL (g) 6,06
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
02.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Twarożek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Dżem x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1987,3 BIAŁKO (g) 86,0 TŁUSZCZE (g) 39,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 332,46 W TYM CUKRY (g) 104,78 BŁONNIK (g) 19,42 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.08.24r.	Płatki kukurydz. 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	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2277,7 BIAŁKO (g) 102,4 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,2 WĘGLOWODANY (g) 328,13 W TYM CUKRY (g) 73,59 BŁONNIK (g) 35,86 SÓL (g) 6,8
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom