

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
04.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> pomidor 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m,pszenna</i> udko pieczone 200g <i>gorczyca</i> ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g <i>gorczyca,śmietana,żółtko</i> kompot z jabłek	G P	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> <b>Masło</b> 15g Serek topiony 50 papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2270,8 BIAŁKO (g) 90,5 TLUSZCZE (g) 86,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 300,55 W TYM CUKRY (g) 80,59 BŁONNIK (g) 35,83 SÓL (g) 6,0
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
05.08.24r.	Makar.gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <i>m,pszenna</i> Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 300ml <i>seler,gorczyca</i> Ryż z jabłkami 300g <i>mleko</i> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> <b>masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <i>gorczyca</i> herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2121,9 BIAŁKO (g) 80,0 TLUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 333,7 W TYM CUKRY (g) 125,03 BŁONNIK (g) 40,46 SÓL (g) 4,63
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
06.08.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Twaróg</b> (80g) Rukola (20g) Pomid.koktajl. (50g) Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml <i>seler,gorczyca,m,pszenna,śmietana, k.jęczmienna</i> kotlet schabowy 100g <i>jaja,m,pszenna</i> ziemniaki 250g surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> <b>Masło</b> 15g Szynka drob. 50g <i>soja,pszenica,seler</i> rzodkiewka 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2105,6 BIAŁKO (g) 95,6 TLUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 302,52 W TYM CUKRY (g) 82,86 BŁONNIK (g) 31,04 SÓL (g) 4,14
	II śniadanie: skyr owoc. 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
07.08.24r.	Płatki <b>owsiane</b> <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m,pszenna,śmietana</i> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <i>jaja,śmietana,m,pszenna</i> ryż 150g bukiet jarzyn 200g <i>masło</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g <i>soja,pszenica, jaja</i> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2209,0 BIAŁKO (g) 92,08 TLUSZCZE (g) 67,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 321,04 W TYM CUKRY (g) 102,77 BŁONNIK (g) 27,72 SÓL (g) 4,71
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
08.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Miks sałat 20g Pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <i>seler,gorczyca,m,pszenna,śmietana, jaja</i> zraz mielony 100g <i>jaja,m,pszenna</i> ziemniaki 250g buraczki z march. duszone 200g <i>śmietana,m,pszenna</i> kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Rzodkiewka 100g kawa z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2224,9 BIAŁKO (g) 98,5 TLUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 338,39 W TYM CUKRY (g) 118,15 BŁONNIK (g) 29,64 SÓL (g) 5,55
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <i>mleko</i>		

09.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca <b>ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g sos grecki 200g seler kompot z jabłek 300ml	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 2248,9 BIAŁKO (g) 89,2 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 317,35 W TYM CUKRY (g) 85,6 BŁONNIK (g) 33,56 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
10.08.24r.	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna,jaja Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana kotleciki z <b>jaj</b> 100g m.pszenna ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2139,4 BIAŁKO (g) 81,0 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 317,91 W TYM CUKRY (g) 91,8 BŁONNIK (g) 26,39 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
11.08.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca Schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna, gorczyca kasza <b>peczak</b> 150g mizeria 200g śmietana Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica, jaja pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2183,5 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 65,7 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 313,21 W TYM CUKRY (g) 67,03 BŁONNIK (g) 36,18 SÓL (g) 6,37
	II śniadanie: skyr natralny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
12.08.23r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyńka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Kapuśniak z kielb. i ziemniakami 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Konserwa <b>rybna</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2058,0 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 312,8 W TYM CUKRY (g) 140,54 BŁONNIK (g) 28,03 SÓL (g) 7,18
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
13.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Rukola 20g Pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2082,7 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 63,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 283,74 W TYM CUKRY (g) 76,23 BŁONNIK (g) 27,04 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 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
04.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek	G	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 2158,0 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 295,12 W TYM CUKRY (g) 76,2 BŁONNIK (g) 22,94 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
05.08.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> 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> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> 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 2163,8 BIAŁKO (g) 69,8 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 349,2 W TYM CUKRY (g) 133,64 BŁONNIK (g) 15,02 SÓL (g) 1,82
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
06.08.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2147,7 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 300,71 W TYM CUKRY (g) 86,93 BŁONNIK (g) 19,7 SÓL (g) 1,94
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
07.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> ryż 150g bukiet jarzyn 200g <small>masło</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 2189,9 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 60,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 332,88 W TYM CUKRY (g) 97,09 BŁONNIK (g) 19,62 SÓL (g) 2,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
08.08.24r.	Płatki jęczmienne na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomid,koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,śmietana,jaja</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	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 2196,7 BIAŁKO (g) 106,6 TŁUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 302,56 W TYM CUKRY (g) 87,55 BŁONNIK (g) 20,52 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <small>mleko</small>		
09.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g <small>mleko</small>	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2097,8 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,8

	rukola 35g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: kefir 200g mleko		marchewka 200g kompot z jabłek 300ml Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub> Kolacja II: sok warzywny 300ml		WĘGLOWODANY (g) 275,94 W TYM CUKRY (g) 77,71 BŁONNIK (g) 13,51 SÓL (g) 2,92
10.08.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <sub>m.pszenna</sub> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <sub>soja,pszemica,seler</sub> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie : jogurt owocowy 150g mleko	G	Grycikowa na rosole 300ml <sub>k.manna,seler,gorczyca</sub> udko gotowane 200g ziemniaki 250g sałata zielona 100g <sub>śmietana</sub> kompot z jabłek 200ml Podwieczerek: jabłko gotowane 150g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub> Kolacja II: kaszka manna z ovcami 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1997,7 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 249,34 W TYM CUKRY (g) 88,51 BŁONNIK (g) 13,85 SÓL (g) 2,94
11.08.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <sub>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</sub> Schab duszony 100g sos koper. 50g <sub>m.pszenna,śmietana</sub> kasza <b>jęczmienna</b> 150g surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot z jabłek Podwieczerek: jabłko gotowane 150g	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g <sub>soja</sub> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub> Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2082,1 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 293,25 W TYM CUKRY (g) 72,04 BŁONNIK (g) 28,32 SÓL (g) 4,55
12.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <sub>soja,pszemica</sub> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko	G	Krupnik 300ml <sub>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</sub> pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g <sub>k.manna,jaja,m.pszenna</sub> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <sub>śmietana</sub> Kompot z jabłek 200ml Podwieczerek: banan 150g	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub> Kolacja II: sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2080,1 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 326,1 W TYM CUKRY (g) 153,32 BŁONNIK (g) 17,42 SÓL (g) 3,06
13.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Buła <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>mozzarella</b> 50g <sub>mleko</sub> rukola 20g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko	G	Solferino z ziemniakami 300ml <sub>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</sub> makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g <sub>śmietana,gorczyca</sub> kompot z jabłek 300ml Podwieczerek: brzoskwinia 150g	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <sub>soja,pszemica</sub> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <sub>jęczmień,żyto</sub> Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2255,0 BIAŁKO (g) 107,0 TŁUSZCZE (g) 80,5 W TYM KW.TI NASYCONY (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 284,66 W TYM CUKRY (g) 73,62 BŁONNIK (g) 18,34 SÓL (g) 1,91

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
04.08.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek	G	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 2030,1 BIAŁKO (g) 95,4 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 299,17 W TYM CUKRY (g) 78,19 BŁONNIK (g) 22,76 SÓL (g) 4,52
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
05.08.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small> 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> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> 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 2096,8 BIAŁKO (g) 71,5 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 353,53 W TYM CUKRY (g) 135,53 BŁONNIK (g) 15,02 SÓL (g) 1,86
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
06.08.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 80g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmień</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,0 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 51,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 300,57 W TYM CUKRY (g) 86,93 BŁONNIK (g) 19,7 SÓL (g) 1,94
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
07.08.24r.	Kasza <b>manna</b> 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	Zupa ryżowa 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 <b>miód</b> x 2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2057,8 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 43,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 335,82 W TYM CUKRY (g) 93,8 BŁONNIK (g) 13,9 SÓL (g) 1,88
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
08.08.24r.	Płatki jęczmień na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g indyk z pasieki 50g miks sałat 20g pomid,koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,śmietana,jaja</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	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 2041,8 BIAŁKO (g) 105,0 TŁUSZCZE (g) 48,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 306,92 W TYM CUKRY (g) 89,22 BŁONNIK (g) 20,86 SÓL (g) 3,78
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <small>mleko</small>		
09.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g jabłko gotowane 150g	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g	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 2115,3 BIAŁKO (g) 73,8 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 330,23

	Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 300ml				W TYM CUKRY (g) 92,36 BŁONNIK (g) 15,77 SÓL (g) 2,59
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g			Kolacja II: sok warzywny 300ml	
10.08.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>k.mannna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,0 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 255,62 W TYM CUKRY (g) 98,03 BŁONNIK (g) 15,58 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie : jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g			Kolacja II: kaszka manna z owcami 150g mleko	
11.08.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	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 2031,7 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 51,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 301,82 W TYM CUKRY (g) 68,33 BŁONNIK (g) 23,22 SÓL (g) 4,43
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g			Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
12.08.24r.	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	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 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 2204,5 BIAŁKO (g) 90,9 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 347,11 W TYM CUKRY (g) 138,92 BŁONNIK (g) 15,06 SÓL (g) 3,02
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g			Kolacja II: sok warzywny 300ml	
13.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Buła <b>pszenna</b> 100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> rukola 20g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 300ml	G	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 1988,6 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 278,19 W TYM CUKRY (g) 74,24 BŁONNIK (g) 15,18 SÓL (g) 2,02
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 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/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
04.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2289,3 BIAŁKO (g) 110,3 TŁUSZCZE (g) 93,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 275,0 W TYM CUKRY (g) 59,25 BŁONNIK (g) 46,79 SÓL (g) 6,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
05.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana, m.pszenna kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2130,5 BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 284,79 W TYM CUKRY (g) 76,14 BŁONNIK (g) 36,31 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		<b>Kolacja II:</b> serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
06.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 80g mleko szynka wieprzowa 30g 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 koperkowy 50g m.pszenna,śmietana,gorczyca ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G D	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 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2037,7 BIAŁKO (g) 104,5 TŁUSZCZE (g) 56,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 294,41 W TYM CUKRY (g) 62,34 BŁONNIK (g) 36,85 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szynka kons. 30g soja,pszenica Sok warzywny 300ml		
07.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja <b>jajko</b> 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 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 pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1993,4 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 70,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 257,04 W TYM CUKRY (g) 62,31 BŁONNIK (g) 33,2 SÓL (g) 4,42
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
08.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko szynka drobiowa 30 soja,pszenica,seler miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana,jaja ziemniaki 250g buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g rzodkiewka 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2076,8 BIAŁKO (g) 111,9 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 277,68 W TYM CUKRY (g) 72,75 BŁONNIK (g) 39,12 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

09.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta jajeczna 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 brokuł 200g kompot z jabłek 300ml	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 2182,0 BIAŁKO (g) 88,0 TLUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 293,62 W TYM CUKRY (g) 70,65 BŁONNIK (g)39,23 SÓL (g) 5,3
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 2 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
10.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorzycza udko gotowane 200g ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,2 BIAŁKO (g) 108,6 TLUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 288,73 W TYM CUKRY (g) 64,15 BŁONNIK (g) 34,69 SÓL (g) 6,56
	II śniadanie: jogurt naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
11.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana kasza pęczak 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2239,1 BIAŁKO (g) 103,1 TLUSZCZE (g) 86,1 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 283,72 W TYM CUKRY (g) 54,96 BŁONNIK (g) 41,99 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
12.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna pierogi leniwe z <b>masłem</b> 200g k.manna,jaja,m.pszenna surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g konserwa <b>rybna</b> 80g sałatka ogórka konserwowego i cebuli 100g gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,7 BIAŁKO (g) 87,1 TLUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 291,89 W TYM CUKRY (g) 73,38 BŁONNIK (g) 37,38 SÓL (g) 5,07
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
13.08.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 30g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g śmietana,gorzycza kompot z jabłek 300ml	G	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	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2206,8 BIAŁKO (g) 123,2 TLUSZCZE (g) 84,6 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 35,2 WĘGLOWODANY (g) 253,69 W TYM CUKRY (g) 54,72 BŁONNIK (g) 31,54 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 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
04.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> 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	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2333,9 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 91,8 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 30,7 WĘGLOWODANY (g) 289,15 W TYM CUKRY (g) 62,11 BŁONNIK (g) 28,07 SÓL (g) 7,02
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.zytnia</small> pasta warzywna 80g		
05.08.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Ryż z jabłkami 300g 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 1994,3 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 43,2 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 319,11 W TYM CUKRY (g) 104,23 BŁONNIK (g) 21,91 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
06.08.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2240,0 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 49,8 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 370,63 W TYM CUKRY (g) 99,92 BŁONNIK (g) 36,77 SÓL (g) 5,92
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g szynka konserwowa 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml		
07.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jajka,m.pszenna</small> ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2386,4 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 386,47 W TYM CUKRY (g) 93,83 BŁONNIK (g) 20,36 SÓL (g) 4,24
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogeznizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
08.08.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,jajka</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2028,3 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 62,0 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 282,67 W TYM CUKRY (g) 74,79 BŁONNIK (g) 23,98 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: jourt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
09.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	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 2278,2 BIAŁKO (g) 121,3 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.ŹN NASYCONE (g) 29,9 WĘGLOWODANY (g) 309,69 W TYM CUKRY (g) 76,85 BŁONNIK (g) 19,48
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <small>m.pszenna</small> <b>masło</b>		

					<b>b/lakt</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		SÓL (g) 6,54
10.08.24r.	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	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2230,7 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 56,7 W TYM KW.ŹIŁNASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 348,06 W TYM CUKRY (g) 87,05 BŁONNIK (g) 22,22 SÓL (g) 6,37
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g m.pszenna <b>masło</b> b/lakt 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
11.08.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g połędwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna kasza <b>jęczmienna</b> 150g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2255,2 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 80,6 W TYM KW.ŹIŁNASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 303,76 W TYM CUKRY (g) 63,66 BŁONNIK (g) 28,86 SÓL (g) 6,39
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
12.08.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2217,7 BIAŁKO (g) 84,0 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.ŹIŁNASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 365,26 W TYM CUKRY (g) 114,07 BŁONNIK (g) 20,65 SÓL (g) 5,72
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g kiełbasa krakowska 30g soja sok warzywny 300ml		
13.08.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g gorczyca kompot z jabłek 300ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1973,3 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.ŹIŁNASYCONE (g) 35,1 WĘGLOWODANY (g) 270,87 W TYM CUKRY (g) 70,47 BŁONNIK (g) 20,51 SÓL (g) 5,81
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogeizowany 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