

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
03.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko pieczone 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g sałatka z pomidora i cebuli 200g Kompot z jabłek	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g pasztet drob. 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2375,9 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 96,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 288,93 W TYM CUKRY (g) 84,39 BŁONNIK (g) 27,34 SÓL (g) 5,39
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
04.09.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g pomid.koktajl 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> kotlet mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>masło</b> 15g indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,0 BIAŁKO (g) 96,5 TŁUSZCZE (g) 55,2 TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 304,9 W TYM CUKRY (g) 76,72 BŁONNIK (g) 34,5 SÓL (g) 5,32
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytinia</small> pasta warzywna 80g		
05.09.24r.	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna,jaja</small> Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz z filetu z march.w sos pomid. 150g <small>śmietana</small> ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g ser żółty 20g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2305,2 BIAŁKO (g) 95,4 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 361,09 W TYM CUKRY (g) 134,47 BŁONNIK (g) 27,69 SÓL (g) 5,32
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.09.24r.	Płatki owsiane <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> <b>ryba</b> panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z kalafiora i rzodkiewki 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,3 BIAŁKO (g) 87,2 TŁUSZCZE (g) 77,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 293,43 W TYM CUKRY (g) 77,86 BŁONNIK (g) 29,39 SÓL (g) 5,05
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
07.09.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> sos mięsny 150g <small>śmietana</small> kasza <b>pełczak</b> 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Pasztet drob. 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> papryka czerwona 100g kawa z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2077,0 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 316,88 W TYM CUKRY (g) 95,81 BŁONNIK (g) 29,57 SÓL (g) 7,62
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		

08.09.24r	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorzycza,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 konserwa <b>rybna</b> 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g <small>gorzycza</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2051,3 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 292,7 W TYM CUKRY (g) 88,93 BŁONNIK (g) 27,82 SÓL (g) 6,85
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
09.09.24r	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 300ml <small>śmietana,seler,gorzycza</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja, pszenica,jaja</small> rzodkiewka 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,3 BIAŁKO (g) 70,5 TŁUSZCZE (g) 70,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 319,57 W TYM CUKRY (g) 127,83 BŁONNIK (g) 27,53 SÓL (g) 4,91
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.09.24r	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> rukola 20g Pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem świd. 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> Kotlet schabowy 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250 kapusta duszona 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 301,22 W TYM CUKRY (g) 82,06 BŁONNIK (g) 29,81 SÓL (g) 4,77
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <small>mleko</small>		
11.09.23r	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 250ml <small>jaja,m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> zapiekanka ziemniacz. z kielb.i <b>jajkiem</b> 200g <small>śmietana</small> surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorzycza</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2131,2 BIAŁKO (g) 78,8 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 346,6 W TYM CUKRY (g) 137,64 BŁONNIK (g) 27,78 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
12.09.24r	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m.pszenna, śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> rzodkiewka 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2078,9 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,3 WĘGLOWODANY (g) 280,91 W TYM CUKRY (g) 61,76 BŁONNIK (g) 33,3 SÓL (g) 5,55
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g 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
03.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek	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 2288,8 BIAŁKO (g) 102,8 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,8 WĘGLOWODANY (g) 317,34 W TYM CUKRY (g) 115,87 BŁONNIK (g) 21,77 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
04.09.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> Pulpet drob. 100g <small>sos.koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	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 2116,7 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 59,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,0 WĘGLOWODANY (g) 301,32 W TYM CUKRY (g) 83,44 BŁONNIK (g) 24,55 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
05.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz z filet z march.w sos pomid. 150g <small>śmietana</small> ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połęd.sopoc. 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2343,5 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 372,32 W TYM CUKRY (g) 129,97 BŁONNIK (g) 19,93 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> 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> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2058,9 BIAŁKO (g) 73,1 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 294,23 W TYM CUKRY (g) 90,85 BŁONNIK (g) 15,55 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
07.09.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna,śmietana</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 2156,0 BIAŁKO (g) 105,8 TŁUSZCZE (g) 56,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 316,53 W TYM CUKRY (g) 85,51 BŁONNIK (g) 22,49 SÓL (g) 5,07
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
08.09.24r.	Płatki kukurydz. 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	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> filet duszony 100g <small>sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2169,6 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 327,39 W TYM CUKRY (g) 85,31 BŁONNIK (g) 20,7 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g		

09.09.24r.	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna</i> Ryż z jabłkami 300g <i>mleko</i> kompot z jabłek 300ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszemica</i> Sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2009,6 BIAŁKO (g) 72,4 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 321,23 W TYM CUKRY (g) 116,19 BŁONNIK (g) 15,19 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie : maślana naturalna 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
10.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Schab duszony 100g <i>soja,koper. 50g</i> <i>jaja,m.pszenna, śmietana</i> ziemniaki 250 surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja.pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2019,4 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 282,44 W TYM CUKRY (g) 76,08 BŁONNIK (g) 19,02 SÓL (g) 2,97
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <i>mleko</i>		
11.09.24r.	Makar.gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Twaróg 80g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2189,7 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 303,38 W TYM CUKRY (g) 103,02 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 2,37
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
12.09.24r.	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Buła <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <i>mleko</i> Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <i>m.pszenna, śmietana</i> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2328,0 BIAŁKO (g) 112,3 TŁUSZCZE (g) 86,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 286,96 W TYM CUKRY (g) 61,9 BŁONNIK (g) 24,15 SÓL (g) 3,49
	II śniadanie: skyr owoc 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: brzoskwinia 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 50g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot z jabłek	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 2160,9 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 321,4 W TYM CUKRY (g) 117,86 BŁONNIK (g) 21,59 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
04.09.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Pulpet drob. 100g sos.koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	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> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2048,2 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 48,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 305,73 W TYM CUKRY (g) 85,41 BŁONNIK (g) 24,33 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
05.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g Kielbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz z filet z march.w sos koper. 150g śmietana ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połęd.sopoc. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2266,5 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 45,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 376,72 W TYM CUKRY (g) 130,66 BŁONNIK (g) 15,52 SÓL (g) 3,38
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
06.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</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 <b>ryba</b> duszona 100g jaja,m.pszenna,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 1992,0 BIAŁKO (g) 74,6 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,8 WĘGLOWODANY (g) 298,9 W TYM CUKRY (g) 92,83 BŁONNIK (g) 15,9 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
07.09.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml bułka <b>pszenna</b> 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na ciepło 200g m.pszenna,śmietana 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> 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2088,5 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 321,15 W TYM CUKRY (g) 87,62 BŁONNIK (g) 22,55 SÓL (g) 3,12
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
08.09.24r.	Płatki kukurydz. 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 seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g 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 2062,9 BIAŁKO (g) 88,0 TŁUSZCZE (g) 46,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 331,71 W TYM CUKRY (g) 83,11 BŁONNIK (g) 16,17 SÓL (g) 2,94
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g		
09.09.24r.	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g	G	Krupnik 300ml śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna Ryż z jabłkami 300g mleko	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1991,0 BIAŁKO (g) 73,8

	Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 300ml		Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	TŁUSZCZE (g) 41,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 325,64 W TYM CUKRY (g) 118,16 BŁONNIK (g) 15,27 SÓL (g) 2,7
	II śniadanie : maślana naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>	
10.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja, m. pszenica, śmietana</small> ziemniaki 250 marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2030,2 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 282, W TYM CUKRY (g) 72,85 BŁONNIK (g) 14,18 SÓL (g) 2,74
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <small>mleko</small>	
11.09.24r.	Makar.gwiazdki 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. pszenica, śmietana</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Twaróg 80g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2189,7 BIAŁKO (g) 101,8 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 303,38 W TYM CUKRY (g) 103,2 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 2,37
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>	
12.09.24r.	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Buła <b>pszenna</b> 100g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, sele</small> Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m. pszenica, śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G	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 2280,2 BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 79,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 291,49 W TYM CUKRY (g) 63,48 BŁONNIK (g) 24,5 SÓL (g) 3,77
	II śniadanie: skyr owoc 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g Kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2055,3 BIAŁKO (g) 114,5 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 249,92 W TYM CUKRY (g) 62,53 BŁONNIK (g) 34,55 SÓL (g) 4,28
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
04.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 30g soja,pszenica twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Pulpet drob. 100g sos.koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem 200g</b> jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1967,9 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 289,62 W TYM CUKRY (g) 62,04 BŁONNIK (g) 46,54 SÓL (g) 5,44
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		<b>Kolacja II:</b> pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
05.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 30g mleko Kiełbasa krakowska 30g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz z filet z march.w sos pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek	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> 200g jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2172,9 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 61,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 320,09 W TYM CUKRY (g) 77,1 BŁONNIK (g) 38,83 SÓL (g) 7,04
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
06.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>ryba</b> duszona 100g jaja,m.pszenna,gorczyca ziemniaki 250g surówka z march. z olejem 100g fasol.szparag. 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z kalafiora i rzodkiewki 100g mleko,gorczyca Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2093,2 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 291,21 W TYM CUKRY (g) 66,88 BŁONNIK (g) 34,88 SÓL (g) 4,96
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szynka kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
07.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana kasza <b>pęczak</b> 150g buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2000,5 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 59,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 277,22 W TYM CUKRY (g) 62,98 BŁONNIK (g) 42,92 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
08.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Konserwa rybna</b> 80g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1995,6 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 66,2

	ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml		ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml		Sałátka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml		W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 251,36 W TYM CUKRY (g) 58,82 BŁONNIK (g) 30,89 SÓL (g) 5,45
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabko 150g		Kolacja II: serek homogwnizowany b/lakt 150g		
09.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g <b>Twaróg</b> 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana,seler,gorczyca, k.jęczmienna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Surówka z march. z olejem 100g fasol.szparag. 100g kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drob. 50g soja,pszenica,jaja <b>Rzodkiewka 100g</b> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,6 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 208,5 W TYM CUKRY (g) 79,91 BŁONNIK (g) 39,81 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
10.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko rukola 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana Kasza pęczak 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,7 BIAŁKO (g) 115,1 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 273,5 W TYM CUKRY (g) 66,23 BŁONNIK (g) 44,64 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		
11.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja <b>twaróg</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2204,1 BIAŁKO (g) 110,5 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 302,36 W TYM CUKRY (g) 85,31 BŁONNIK (g) 32,11 SÓL (g) 6,9
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g soja sok warzywny 300ml		
12.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna, śmietana kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Rzodkiewka 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2442,9 BIAŁKO (g) 120,1 TŁUSZCZE (g) 105,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,9 WĘGLOWODANY (g) 271,82 W TYM CUKRY (g) 46,29 BŁONNIK (g) 37,15 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		

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
03.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>m.pszenna,seler,gorczyca</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot z jabłek	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,7 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 32,3 WĘGLOWODANY (g) 302,84 W TYM CUKRY (g) 103,34 BŁONNIK (g) 25,75 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		
04.09.24r.	Kasza kukurydż. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Serek wiejski b/lakt 180g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna</i> Pulpet drob. 100g sos.koper. 50g <i>jaja,m.pszenna</i> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2403,7 BIAŁKO (g) 116,2 TŁUSZCZE (g) 46,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 403,66 W TYM CUKRY (g) 101,56 BŁONNIK (g) 45,47 SÓL (g) 6,96
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i> pasta warzywna 80g		
05.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Gulasz z filet z march.w sos pomid. 150g ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Połędwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2125,6 BIAŁKO (g) 91,6 TŁUSZCZE (g) 43,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 351,55 W TYM CUKRY (g) 85,56 BŁONNIK (g) 20,19 SÓL (g) 7,59
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g <i>m.pszenna</i> <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
06.09.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g Twarożek wiejski b/lakt 180g <i>mleko</i> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenn</i> <b>ryba</b> duszona 100g <i>jaja,m.pszenna,gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,8 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 46,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 318,6 W TYM CUKRY (g) 92,04 BŁONNIK (g) 19,07 SÓL (g) 6,1
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
07.09.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Gulasz drobiowy 150g kasza <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na ciepło 200g <i>m.pszenna</i> 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 2039,6 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 298,84 W TYM CUKRY (g) 82,19 BŁONNIK (g) 25,07 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		
08.09.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g Połędwica spocka 50g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <i>jaja,m.pszenna</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>Miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1947,4 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 43,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 318,2 W TYM CUKRY (g) 68,85 BŁONNIK (g) 19,18 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		

09.09.24r.	Kasza kukurydza. 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 II śniadanie: mus owocowy 100g	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 300ml Podwieczorek: banan 150g	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml Kolacja II: sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,8 BIAŁKO (g) 81,5 TŁUSZCZE (g) 33,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 287,85 W TYM CUKRY (g) 110,44 BŁONNIK (g) 34,32 SÓL (g) 6,75
10.09.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Schab duszony 100g <small>sos koper. 50g</small> <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: mus owocowy 100g	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica,seler</small> Herbata 200ml Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 47,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 298,62 W TYM CUKRY (g) 84,61 BŁONNIK (g) 18,39 SÓL (g) 4,59
11.09.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: banan 150g	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml Kolacja: sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,2 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,1 WĘGLOWODANY (g) 288,85 W TYM CUKRY (g) 95,14 BŁONNIK (g) 21,7 SÓL (g) 6,8
12.09.24r.	Płatki jęczmienne 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 II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: sok owocowy 300ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml Kolacja: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 20g <small>sezam</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,5 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 86,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 45,0 WĘGLOWODANY (g) 293,88 W TYM CUKRY (g) 74,23 BŁONNIK (g) 28,37 SÓL (g) 5,88

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom