

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.09.24r.	Płatki jęczmieńne na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g połudwica sopočka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kapuśniak z kielb. i ziemniakami 300ml <small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca</small> pierogi leniwe z masłem 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja</small> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g konserwa rybna 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,5 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 310,44 W TYM CUKRY (g) 141,75 BŁONNIK (g) 26,82 SÓL (g) 8,3
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
24.09.24r.	Kasza kukurydziana mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomidorki koktajlowe 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmieńna</small> kotlet mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki duszone z marchewką 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,7 BIAŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 314,3 W TYM CUKRY (g) 80,04 BŁONNIK (g) 33,39 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.09.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</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> Masło 15g jajko 50g sałatka z kalafiora i rzodkiewki 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2256,2 BIAŁKO (g) 110,1 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 279,91 W TYM CUKRY (g) 83,9 BŁONNIK (g) 24,47 SÓL (g) 4,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
26.09.24r.	Płatki jęczmieńne mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomidor koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 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	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja ,pszenica,jaja</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,6 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 329,65 W TYM CUKRY (g) 109,28 BŁONNIK (g) 28,8 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka mann a z owocami 150ml <small>mleko</small>		
27.09.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g <small>mleko,gorczyca</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba 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> Masło 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> ogórek świeży 100g kawa z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2077,5 BIAŁKO (g) 86,8 TŁUSZCZE (g) 66,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 297,43 W TYM CUKRY (g) 79,64 BŁONNIK (g) 28,6 SÓL (g) 5,07
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

28.09.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana sos mięsny 150g śmietana kasza pęczak 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2157,4 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 308,51 W TYM CUKRY (g) 84,79 BŁONNIK (g) 29,02 SÓL (g) 8,81
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
29.09.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor100g 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	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g ser żółty 50g mleko pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2050,4 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 290,36 W TYM CUKRY (g) 74,21 BŁONNIK (g) 33,58 SÓL (g) 5,87
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
30.09.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml śmietana,seler,gorczyca makaron z serem 250g mleko kompot z jabłek 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50gsoja ,pszenica,jaja ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2288,8 BIAŁKO (g) 83,0 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 367,4 W TYM CUKRY (g) 145,75 BŁONNIK (g) 33,71 SÓL (g) 5,0
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem świd. 300Ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250 kapusta duszona 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2096,2 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 297,7 W TYM CUKRY (g) 76,8 BŁONNIK (g) 30,14 SÓL (g) 5,42
	II śniadanie: skyr owocowy140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g mleko		
02.10.24r.	Makaron na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana zapiekanka ziemniacz. z kiełb.i jajkiem 200g śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200nml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1991,9 BIAŁKO (g) 80,7 TŁUSZCZE (g) 50,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 316,09 W TYM CUKRY (g) 111,27 BŁONNIK (g) 26,11 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna 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
23.09.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca</small> pierogi leniwe z masłem 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja</small> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2043,6 BIAŁKO (g) 85,9 TLUSZCZE (g) 56,1 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 307,39 W TYM CUKRY (g) 136,32 BŁONNIK (g) 17,65 SÓL (g) 4,6
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
24.09.24r.	K.kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2147,6 BIAŁKO (g) 107,3 TLUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 306,93 W TYM CUKRY (g) 83,25 BŁONNIK (g) 21,34 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.09.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2220,8 BIAŁKO (g) 100,0 TLUSZCZE (g) 74,7 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 297,05 W TYM CUKRY (g) 101,09 BŁONNIK (g) 19,96 SÓL (g) 2,42
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
26.09.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</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 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2236,2 BIAŁKO (g) 94,5 TLUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 346,4 W TYM CUKRY (g) 103,62 BŁONNIK (g) 20,85 SÓL (g) 3,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
27.09.24r.	Kasza manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g pasta jajeczna 100g <small>mleko,gorczyca</small> rukola 35g 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 marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2137,2 BIAŁKO (g) 85,4 TLUSZCZE (g) 77,4 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 281,99 W TYM CUKRY (g) 76,1 BŁONNIK (g) 14,87 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
28.09.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2205,9 BIAŁKO (g) 101,2 TLUSZCZE (g) 66,0 W TYM KW.Ź NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 313,55 W TYM CUKRY (g) 90,06 BŁONNIK (g) 23,89

	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		SÓL (g) 3,84
29.09.24r.	Makaron gwiaz. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorzyczka,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 pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2042,7 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 297,76 W TYM CUKRY (g) 75,74 BŁONNIK (g) 26,68 SÓL (g) 4,04
	II śniadanie : serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytinia pasta warzywna 80g		
30.09.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana,seler,gorzyczka, kasza jęczmienna makaron z serem 250g mleko, m.pszenna kompot z jabłek 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2230,4 BIAŁKO (g) 76,7 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 351,34 W TYM CUKRY (g) 120,47 BŁONNIK (g) 14,8 SÓL (g) 2,69
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomid. koktajlowy 50g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koper .50g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250 buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,4 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 273,62 W TYM CUKRY (g) 78,39 BŁONNIK (g) 19,48 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g mleko		
02.10.24r.	Makaron na na mleku 250ml m.pszenna Buła pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana potrawka z kury 150gm.pszenna,śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,5 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 317,31 W TYM CUKRY (g) 103,57 BŁONNIK (g) 14,52 SÓL (g) 2,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna 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
23.09.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,m.pszenna,mleko,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2173,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 337,35 W TYM CUKRY (g) 121,22 BŁONNIK (g) 16,04 SÓL (g) 4,64
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
24.09.24r.	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 80g rukola 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2079,0 BIAŁKO (g) 108,7 TŁUSZCZE (g) 49,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 311,34 W TYM CUKRY (g) 85,23 BŁONNIK (g) 21,43 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.09.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2092,3 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 301,06 W TYM CUKRY (g) 103,22 BŁONNIK (g) 19,5 SÓL (g) 2,4
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
26.09.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</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 koper. 150g <small>śmietana</small> ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2165,0 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 351,79 W TYM CUKRY (g) 104,71 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 3,55
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
27.09.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g 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 marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2054,3 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 314,65 W TYM CUKRY (g) 105,73 BŁONNIK (g) 17,06 SÓL (g) 2,55
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
28.09.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2139,1 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 318,37 W TYM CUKRY (g) 92,26 BŁONNIK (g) 24,12

	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		SÓL (g) 3,98
29.09.24r.	Makaron gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g indyk z pasieki 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 pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,7 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 43,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 301,6 W TYM CUKRY (g) 73,31 BŁONNIK (g) 21,91 SÓL (g) 3,87
	II śniadanie : serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
30.09.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml śmietana,seler,gorczyca, kasza jęczmienna udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2362,3 BIAŁKO (g) 98,9 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 367,14 W TYM CUKRY (g) 122,27 BŁONNIK (g) 15,53 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g kiełbasa krakowska 50g soja miks sałat 20g pomid. kocktajalowy 50g herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koper .50g śmietana, m.pszenna ziemniaki 250 buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2018,8 BIAŁKO (g) 105,5 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 278,68 W TYM CUKRY (g) 80,35 BŁONNIK (g) 19,82 SÓL (g) 3,52
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g mleko		
02.10.24r.	Makaron na na mleku 300ml m.pszenna Buła pszenna 100g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana potrawka z kury 150gm.pszenna,śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2134,5 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 321,64 W TYM CUKRY (g) 105,53 BŁONNIK (g) 14,52 SÓL (g) 2,36
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna 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
23.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,m.pszenna,mleko,gorczyca pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2087,0 BIAŁKO (g) 89,4 TŁUSZCZE (g) 69,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,8 WĘGLOWODANY (g) 283,85 W TYM CUKRY (g) 88,17 BŁONNIK (g) 17,24 SÓL (g) 6,83
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szynka drob.30g soja,pszenica, seler sok warzywny 300ml		
24.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 30g twaróg 80g mleko pomid. koktajl. 50G rukola 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300mlseler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na ciepło 100gm.pszenna,śmietana brukselka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2389,9 BIAŁKO (g) 115,7 TŁUSZCZE (g) 46,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 399,51 W TYM CUKRY (g) 101,44 BŁONNIK (g) 42,75 SÓL (g) 6,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja jajko 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g soja sałatka z rzodkiewki i kalafiora 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2141,7 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 298,66 W TYM CUKRY (g) 97,24 BŁONNIK (g) 22,28 SÓL (g) 5,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
26.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka kons. 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko miks salat 20g pomid.koktajlowy 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 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,3 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 47,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 352,69 W TYM CUKRY (g) 85,5 BŁONNIK (g) 21,69 SÓL (g) 7,2
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
27.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2041,8 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 308,99 W TYM CUKRY (g) 80,32 BŁONNIK (g) 20,86 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
28.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto	G	Zupa ziemniaczana 300ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,9

	Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g śmietana kasza pęczak 150g buraczki na zimno 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko 150g	D	Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 324,42 W TYM CUKRY (g) 90,27 BŁONNIK (g) 28,21 SÓL (g) 6,63
29.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g twaróg 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	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 Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,0 BIAŁKO (g) 89,7 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 293,41 W TYM CUKRY (g) 64,01 BŁONNIK (g) 27,62 SÓL (g) 7,1
30.09.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	G	Krupnik 300ml śmietana,seler,gorczyca, kasza jęczmienna makaron z serem 250g mleko kompot z jabłek 300ml Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,8 BIAŁKO (g) 73,4 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 375,42 W TYM CUKRY (g) 81,58 BŁONNIK (g) 30,79 SÓL (g) 5,02
01.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko kielb.krakowska 30g soja pomid.koktajl. 50G miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koper .50g śmietana, m.pszenna kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko 150g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,5 BIAŁKO (g) 90,0 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 289,05 W TYM CUKRY (g) 82,13 BŁONNIK (g) 25,91 SÓL (g) 5,86
02.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50 jajko 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana potrawka z kury 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1991,2 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,9 WĘGLOWODANY (g) 288,91 W TYM CUKRY (g) 86,34 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 6,54

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 PORCJE
23.09.24r.	Pl. jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <i>seler, m. pszena, gorczyca</i> pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <i>k. manna, m. pszena, jaja</i> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <i>śmietana</i> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,3 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 265,65 W TYM CUKRY (g) 89,39 BŁONNIK (g) 29,45 SÓL (g) 7,67
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <i>m. pszena</i> masło b/lakt 5g szynka drob.30g <i>soja, pszenica, seler</i> sok warzywny 300ml		
24.09.24r.	K.kukurydz. mleku b/lakt 300ml <i>m. pszena</i> Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b.lakt 180g <i>mleko b/lakt</i> Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszena k. jęczmień</i> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja, m. pszena</i> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <i>m. pszena</i> Kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1999,5 BIAŁKO (g) 111,7 TŁUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 295,95 W TYM CUKRY (g) 64,48 BŁONNIK (g) 45,53 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.09.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszena</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2147,5 BIAŁKO (g) 118,5 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 260,06 W TYM CUKRY (g) 61,75 BŁONNIK (g) 32,33 SÓL (g) 4,26
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		
26.09.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszena</i> Gulasz z filet z march.w sos pomid. 150g ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2193,0 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 320,4 W TYM CUKRY (g) 77,2 BŁONNIK (g) 38,83 SÓL (g) 6,1
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g <i>m. pszena</i> masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g <i>soja</i> sok warzywny 300ml		
27.09.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna 100g <i>mleko b/lakt</i> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszena</i> ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <i>mleko b/lakt</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,6 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 80,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 282,11 W TYM CUKRY (g) 66,22 BŁONNIK (g) 33,33 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
28.09.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszena</i> gulasz drobiowy 150g kasza jęczmień 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2142,5 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 292,28 W TYM CUKRY (g) 63,33 BŁONNIK (g) 43,55 SÓL (g) 5,46
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g		

29.09.24r.	Makaron gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g 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 pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2054,1 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 279,83 W TYM CUKRY (g) 56,95 BŁONNIK (g) 39,44 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> hummuss 110g <small>sezam</small>		
30.09.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca, kasza jęczmienna</small> makaron z serem b/lakt 250g <small>mleko b/lakt</small> kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,4 BIAŁKO (g) 84,4 TŁUSZCZE (g) 73,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 286,99 W TYM CUKRY (g) 72,54 BŁONNIK (g) 29,7 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
01.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> schab duszony 100g sos koper .50g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250 buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2064,9 BIAŁKO (g) 119,9 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 263,85 W TYM CUKRY (g) 60,75 BŁONNIK (g) 30,54 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
02.10.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> potrawka z kury 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2095,5 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 294,42 W TYM CUKRY (g) 78,62 BŁONNIK (g) 34,94 SÓL (g) 7,44
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

J
a
d
ł
o
s
p
i
s

z

P
r
z
y
c
z
y
n

n
i
e
z