

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g mleko pomidor 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana kotleciki z jaj 100g m.pszenna ziemniaki 250g buraczki duszone z march.200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2997,1 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 334,75 W TYM CUKRY (g) 95,95 BŁONNIK (g) 24,95 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.11.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Połędwic sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml k.manna,seler,gorczyca filet duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,jaja, śmietana ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto masło 15g ser żółty 50g mleko ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,2 BIAŁKO (g) 104,1 TŁUSZCZE (g) 67,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 308,73 W TYM CUKRY (g) 77,85 BŁONNIK (g) 30,79 SÓL (g) 7,03
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: Wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
04.11.24r.	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 z fasolką 300ml seler, gorczyca Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokułu 200g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2194,4 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 70,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 313,86 W TYM CUKRY (g) 118, 22 BŁONNIK (g) 36,18 SÓL (g) 5,46
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1989,8 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 293,0 W TYM CUKRY (g) 84,6 BŁONNIK (g) 27,3 SÓL (g) 5,83
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Rukola 20g Pomid. koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana zapienkanka ziemniaczana z kiełb. i jajkiem 300g śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler Pomidor 100g kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,6 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 302,74 W TYM CUKRY (g) 88,66 BŁONNIK (g) 27,62 SÓL (g) 4,99
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

07.11.24r.	Pł.owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna,śmietana kotlet drobiowy 100g jaja,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 Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2448,6 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 89,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 34,6 WĘGLOWODANY (g) 323,29 W TYM CUKRY (g) 99,2 BŁONNIK (g) 35,2 SÓL (g) 6,46
	II śniadanie: jog.owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
08.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem świd. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g sos grecki 200g seler,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2350,7 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 83,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 324,07 W TYM CUKRY (g) 80,09 BŁONNIK (g) 33,55 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
09.11.24r.	Pł.kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		Ogórkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek topiony 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2057,3 BIAŁKO (g) 87,1 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 303,67 W TYM CUKRY (g) 91,36 BŁONNIK (g) 29,95 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: jog.naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.11.23r.	Makar.gwiazdki na mleku 250ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, kasza manna udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g gorczyca,śmietana,żółtko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,0 BIAŁKO (g) 120,4 TŁUSZCZE (g) 78,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 294,93 W TYM CUKRY (g) 86,88 BŁONNIK (g) 26,99 SÓL (g) 6,88
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
11.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,śmietana makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2060,7 BIAŁKO (g) 81,9 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 316,88 W TYM CUKRY (g) 82,33 BŁONNIK (g) 26,87 SÓL (g) 5,86
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		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
02.11.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2117,9 BIAŁKO (g) 95,7 TLUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 309,5 W TYM CUKRY (g) 91,42 BŁONNIK (g) 18,17 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 50g <small>mleko</small>		
03.11.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.manna,seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> filet duszony 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>m.pszenna,jaja =,śmietana</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2108,1 BIAŁKO (g) 94,0 TLUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 318,85 W TYM CUKRY (g) 90,85 BŁONNIK (g) 26,89 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
04.11.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G	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 2167,1 BIAŁKO (g) 84,7 TLUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 318,88 W TYM CUKRY (g) 103,48 BŁONNIK (g) 15,53 SÓL (g) 2,83
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
05.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100g <small>sos koper. 50g jaja,</small> <small>m.pszenna,śmietana, jaja</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2070,7 BIAŁKO (g) 96,8 TLUSZCZE (g) 57,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 301,22 W TYM CUKRY (g) 88,64 BŁONNIK (g) 21,21 SÓL (g) 2,62
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> schab duszony w sosie własnym 100g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2244,7 BIAŁKO (g) 110,4 TLUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 303,67 W TYM CUKRY (g) 97,24 BŁONNIK (g) 18,1 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: sok owocowy 300ml		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.11.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g <small>sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2204,5 BIAŁKO (g) 95,4 TLUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 326,05 W TYM CUKRY (g) 96,67 BŁONNIK (g) 28,52 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		

08.11.24r.	Płatki ryżowe 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 2069,5 BIAŁKO (g) 84,9 TŁUSZCZE (g) 72,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 273,09 W TYM CUKRY (g) 84,35 BŁONNIK (g) 8,47 SÓL (g) 2,93
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
09.11.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g 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 2060,6 BIAŁKO (g) 92,7 TŁUSZCZE (g) 59,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 297,45 W TYM CUKRY (g) 89,24 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.11.23r.	Makaron gwiaz. na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca,kasza manna</small> udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>masło,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2326,9 BIAŁKO (g) 111,6 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 319,48 W TYM CUKRY (g) 81,83 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca</small> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G	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 2264,0 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 79,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 295,59 W TYM CUKRY (g) 82,46 BŁONNIK (g) 18,35 SÓL (g) 2,98
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2045,7 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 49,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 310,31 W TYM CUKRY (g) 92,37 BŁONNIK (g) 18,17 SÓL (g) 2,98
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 50g <small>mleko</small>		
03.11.24r.	Płatki kukurydzy. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>k.manna,seler,gorczyca, kasza jęczmienna</small> filet duszony 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>m.pszenna,jaja =,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2013,6 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 45,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 314,51 W TYM CUKRY (g) 86,62 BŁONNIK (g) 21,07 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
04.11.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	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 2103,6 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 311,86 W TYM CUKRY (g) 101,53 BŁONNIK (g) 13,65 SÓL (g) 3,07
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
05.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100g <small>sos koper. 50g jaja,</small> <small>m.pszenna,śmietana, jaja</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g twaróg 100g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2034,1 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 296,35 W TYM CUKRY (g) 87,0 BŁONNIK (g) 20,78 SÓL (g) 2,6
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> schab duszony w sosie własnym 100g ziemniaki 250g marchewka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2059,6 BIAŁKO (g) 106,3 TŁUSZCZE (g) 51,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 299,87 W TYM CUKRY (g) 92,56 BŁONNIK (g) 12,27 SÓL (g) 2,65
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: sok owocowy 300ml		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.11.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna,śmietana</small> file duszony 100g <small>sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2079,1 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 48,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 323,78 W TYM CUKRY (g) 93,99 BŁONNIK (g) 23,2 SÓL (g) 3,68
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		

08.11.24r.	Ryż na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> 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 2020,2 BIAŁKO (g) 74,5 TŁUSZCZE (g) 57,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 305,79 W TYM CUKRY (g) 113,79 BŁONNIK (g) 10,67 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
09.11.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenn,śmietana</small> ziemniaki 250g 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 1951,7 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 48,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,3 WĘGLOWODANY (g) 293,4 W TYM CUKRY (g) 88,54 BŁONNIK (g) 18,9 SÓL (g) 3,47
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.11.23r.	Makaron gwiaz. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g twaróg 30g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana</small> udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca,śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2249,5 BIAŁKO (g) 108,4 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 324,68 W TYM CUKRY (g) 83,15 BŁONNIK (g) 20,46 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Buła pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler, gorczyca, śmietana</small> makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 300ml	G	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 2074,6 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 285,58 W TYM CUKRY (g) 82,33 BŁONNIK (g) 15,12 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJE
02.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki ciepło 100g śmietana,m.pszenna brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,1 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 319,12 W TYM CUKRY (g) 74,24 BŁONNIK (g) 42,0 SÓL (g) 6,34
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
03.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g poledwica sopocka 30g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml k.jęczmienna,seler,gorzycza,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,jaja,śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g ogórek konserwowy 100g gorzycza kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,2 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 276,09 W TYM CUKRY (g) 58,38 BŁONNIK (g) 38,65 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
04.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml seler, gorzycza,śmietana,m.pszenna Makron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorzycza kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,0 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 300,94 W TYM CUKRY (g) 76,02 BŁONNIK (g) 32,1 SÓL (g) 5,89
	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		
05.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja, m.pszenna,śmietana, jaja kasza pęczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorzycza fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2039,6 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 289,74 W TYM CUKRY (g) 71,82 BŁONNIK (g) 37,72 SÓL (g) 7,01
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
06.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko szynka konserwowa 30g soja,pszenica rukola 20g pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana schab duszony w sosie własnym 100g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmienn,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1973,6 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 249,86 W TYM CUKRY (g) 57,11 BŁONNIK (g) 35,52 SÓL (g) 4,72
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorzycza, k.jęczmienna,śmietana filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ogórek konserwowy 100g gorzycza kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,0 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,0 WĘGLOWODANY (g) 285,44 W TYM CUKRY (g) 65,4 BŁONNIK (g) 46,11

	II śniadanie: jog.naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		SÓL (g) 6,97
08.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca 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 fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,8 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 77,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 304,72 W TYM CUKRY (g) 72,11 BŁONNIK (g) 38,51 SÓL (g) 6,61
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
09.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drob. 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca gulasz drobiowy 150 śmietana,jaja, m.pszenna kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2035,2 BIAŁKO (g) 110,7 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 262,61 W TYM CUKRY (g) 61,98 BŁONNIK (g) 28,83 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
10.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, kasza manna udko gotowane 200g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g mleko,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g konserwa rybna 80g Sałatka z ogórk kons. i cebuli 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,1 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 319,12 W TYM CUKRY (g) 74,24 BŁONNIK (g) 42,0 SÓL (g) 6,34
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica twaróg 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,2 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 276,09 W TYM CUKRY (g) 58,38 BŁONNIK (g) 38,65 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: maślanka naturalna 400ml 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
02.11.24r.	Makaron gwiazd. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna gulasz drobiowy 150g m.pszenna ziemniaki 250g buraczki ciepło 200g m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1958,5 BIAŁKO (g) 82,8 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 299,71 W TYM CUKRY (g) 95,66 BŁONNIK (g) 22,4 SÓL (g) 5,34
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok owocowy 400ml		
03.11.24r.	Płatki kukurydziane mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml k.manna,seler,gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,jaja ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2428,9 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 54,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 402,21 W TYM CUKRY (g) 93,4 BŁONNIK (g) 41,05 SÓL (g) 5,93
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
04.11.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznicza 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml seler, gorczyca Makaron z serem b/lakt 250g m.pszenna,masło b/lakt,mleko b.lakt kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,2 BIAŁKO (g) 70,1 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 312,67 W TYM CUKRY (g) 101,88 BŁONNIK (g) 20,71 SÓL (g) 4,75
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: sok owocowy 300ml		
05.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Pulpet drob. 100g sos koper. 50g m.pszenna, jaja Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1987,0 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 51,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 291,45 W TYM CUKRY (g) 80,99 BŁONNIK (g) 23,35 SÓL (g) 7,11
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
06.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna schab duszony w sosie własnym 100g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2049,0 BIAŁKO (g) 95,0 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 286,52 W TYM CUKRY (g) 80,28 BŁONNIK (g) 18,69 SÓL (g) 4,6
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.11.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g masło b/lakt 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,8 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 43,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 418,01 W TYM CUKRY (g) 118,56 BŁONNIK (g) 42,96 SÓL (g) 5,61
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		

08.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko b/lakt</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</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</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,5 BIAŁKO (g) 90,2 TŁUSZCZE (g) 51,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 301,46 W TYM CUKRY (g) 98,41 BŁONNIK (g) 15,7 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja: sok owocowy 300ml		
09.11.24r.	Płatki kukurydzy na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2080,4 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 305,94 W TYM CUKRY (g) 87,03 BŁONNIK (g) 26,24 SÓL (g) 6,27
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
10.11.24r.	Makaron gwiazdki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca,kasza manna</small> udko gotowane 200g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2259,7 BIAŁKO (g) 98,9 TŁUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 327,98 W TYM CUKRY (g) 85,71 BŁONNIK (g) 24,47 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
11.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca</small> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2351,5 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 83,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 47,5 WĘGLOWODANY (g) 313,97 W TYM CUKRY (g) 86,34 BŁONNIK (g) 24,56 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom