

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.10.24r.	Kasza kukuryd na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> Miks sałat 20g Pomidor 50g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drob. 100g sos pieczarkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2320,0 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 321,2 W TYM CUKRY (g) 91,72 BŁONNIK (g) 30,03 SÓL (g) 5,71
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
04.10.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml <small>seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana</small> ryba panierowana 100g <small>m.pszenna,jaja,gorzyczka</small> ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>mleko,gorzyczka</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2186,1 BIAŁKO (g) 84,5 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 307,74 W TYM CUKRY (g) 77,47 BŁONNIK (g) 33,18 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyto .100g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> kotleciki z jaj 100g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g mizeria 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g serek topiony 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,9 BIAŁKO (g) 69,9 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 319,42 W TYM CUKRY (g) 102,85 BŁONNIK (g) 28,15 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyto . 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorzyczka,m.pszenna</small> udko pieczone 200g <small>gorzyczka</small> ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g Kompot z jabłek	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2209,2 BIAŁKO (g) 113,4 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 281,37 W TYM CUKRY (g) 77,93 BŁONNIK (g) 26,72 SÓL (g) 5,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.10.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyto .100g Masło 15g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> ogórek świeży 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml <small>seler,gorzyczka,m.pszenna,śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> pomidor 100g kawa z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,8 BIAŁKO (g) 83,0 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 312,11 W TYM CUKRY (g) 93,08 BŁONNIK (g) 29,69 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

08.10.24r.	Makar gwiazd. na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajl 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100 sos koper 50g <small>m.pszenna,jaja,śmietana</small> Ziemniaki 250g Buraczki duszone z march. 200g <small>śmietana</small> 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 2205,4 BIAŁKO (g) 103,2 TŁUSZCZE (g) 64,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 317,15 W TYM CUKRY (g) 94,59 BŁONNIK (g) 28,62 SÓL (g) 7,24
	II śniadanie: skyr naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.10.24r.	Platki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik z pieczarkami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmieńna</small> Kluski śląskie 200g <small>jaja</small> sos mięsny 150g <small>śmietana</small> surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,3 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 65,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 323,61 W TYM CUKRY (g) 118,05 BŁONNIK (g) 29,84 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: kiwi 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g <small>mleko</small>		
10.10.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomid koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml		Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g szynka wieprzowa 50g ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2197,1 BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 34,8 WĘGLOWODANY (g) 276,35 W TYM CUKRY (g) 96,95 BŁONNIK (g) 22,14 SÓL (g) 5,23
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.10.23r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g pasta jajeczna 80g <small>mleko,gorczyca</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem świd.300ml <small>m.pszenna,mleko,seler, gorczyca</small> ryba panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 300ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2172,5 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 316,34 W TYM CUKRY (g) 83,8 BŁONNIK (g) 35,28 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
12.09.24r.	Platki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca,kasza manna</small> potrawka z kury z marchewką i groszkiem 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja ,pszenica,jaja</small> ogórek świeży 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2188,5 BIAŁKO (g) 90,2 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 326,15 W TYM CUKRY (g) 84,92 BŁONNIK (g) 25,76 SÓL (g) 8,24
	II śniadanie: serek wypas.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

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
03.10.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 50g miks sałat 50g Herbata cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca pulpet drob. 100g sos koper. 50g m.pszenna,jaja,śmietana kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2341,5 BIAŁKO (g) 99,3 TLUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 357,25 W TYM CUKRY (g) 101,0 BŁONNIK (g) 33,41 SÓL (g) 4,08
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
04.10.24r.	Kasa mannna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,3 BIAŁKO (g) 73,9 TLUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 297,31 W TYM CUKRY (g) 98,61 BŁONNIK (g) 18,97 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja, pszenica,seler pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełb.krak. 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,2 BIAŁKO (g) 94,1 TLUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 303,77 W TYM CUKRY (g) 91,1 BŁONNIK (g) 21,54 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka mannna z owocami 150g mleko		
06.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,7 BIAŁKO (g) 114,6 TLUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 277,43 W TYM CUKRY (g) 75,38 BŁONNIK (g) 15,64 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
07.10.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g kiełb.krak. 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca ryż z jabłkami 300g mleko Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2108,6 BIAŁKO (g) 62,8 TLUSZCZE (g) 54,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 351,7 W TYM CUKRY (g) 114,88 BŁONNIK (g) 19,73 SÓL (g) 2,5
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.10.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 250ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g mleko rukola 20g pomid.kokotajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem (300ml) m.pszenna,mleko,seler, gorczyca Pulpet drob. 100 sos koper 50g m.pszenna,jaja,śmietana Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g m.pszenna,śmietana Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2052,8 BIAŁKO (g) 98,6 TLUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 303,46 W TYM CUKRY (g) 86,06 BŁONNIK (g) 18,73 SÓL (g) 1,41

	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.10.24r.	Kaszka 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 seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g mleko 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 2125,0 BIAŁKO (g) 102,1 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 319,94 W TYM CUKRY (g) 111,65 BŁONNIK (g) 21,58 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie : maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g mleko		
10.10.24r.	Kaszka kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300mlm.pszenna,mleko,seler, gorzycza Makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2248,8 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,3 WĘGLOWODANY (g) 272,07 W TYM CUKRY (g) 95,01 BŁONNIK (g) 13,77 SÓL (g) 2,5
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
11.10.24r.	Kaszka manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko, gorzycza rukola 35g herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar..300ml m.pszenna,mleko,seler, gorzycza ryba duszona 100g mleko,gorzycza ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorzycza kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2073,4 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 270,02 W TYM CUKRY (g) 86,72 BŁONNIK (g) 17,55 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
12.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g połud.sopoc. 50G soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300mlseler,gorzycza,kaszka manna potrawka z kury z marchewką 200g m.pszenna,śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,6 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 333,13 W TYM CUKRY (g) 80,52 BŁONNIK (g) 13,94 SÓL (g) 2,93
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 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
03.10.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna, mleko, seler, gorczyca</small> pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>jaja, m.pszenna, 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 2155,8 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZCZE (g) 47,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 350,84 W TYM CUKRY (g) 101,89 BŁONNIK (g) 30,26 SÓL (g) 3,97
	II śniadanie: jog.owoc. 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g pasta warzywna 80g		
04.10.24r.	K. manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> ziemniaki 250g 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 2002,7 BIAŁKO (g) 75,4 TŁUSZCZCZE (g) 59,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 301,88 W TYM CUKRY (g) 100,56 BŁONNIK (g) 19,06 SÓL (g) 2,81
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
05.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 300ml bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomid.b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna, mleko, seler, gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g kieł.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2048,4 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZCZE (g) 52,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 308,59 W TYM CUKRY (g) 93,3 BŁONNIK (g) 21,78 SÓL (g) 3,67
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	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 2036,8 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 281,48 W TYM CUKRY (g) 77,37 BŁONNIK (g) 15,46 SÓL (g) 3,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.10.24r.	Kasza manna na mleku 300ml bułka pszenna 100g masło 15g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna, mleko, seler, gorczyca</small> ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2007,9 BIAŁKO (g) 62,7 TŁUSZCZCZE (g) 43,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 11,9 WĘGLOWODANY (g) 351,57 W TYM CUKRY (g) 114,88 BŁONNIK (g) 19,73 SÓL (g) 2,5
	II śniadanie: jog.naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.10.24r.	Makaron gwiazd. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g twaróg 80g <small>mleko</small> rukola 20g pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem (300ml) <small>m.pszenna, mleko, seler, gorczyca</small> Pulpet drob. 100 sos koper 50g <small>m.pszenna, jaja, śmietana</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna, śmietana</small> 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 1985,8 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZCZE (g) 43,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 307,8 W TYM CUKRY (g) 88,01 BŁONNIK (g) 18,73 SÓL (g) 1,45
	II śniadanie: skyr naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.10.24r.	Kasza manna na mleku 300ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana, k.jęczmienna</small>	G D	Bułka pszenna 100g	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2035,1 BIAŁKO (g) 101,9

	Bułka pszenna 100g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml		filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja, m. pszenica, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml		Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>		TŁUSZCZE (g) 42,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 319,37 W TYM CUKRY (g) 108,43 BŁONNIK (g) 15,84 SÓL (g) 2,99
	II śniadanie : maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja II: baton twarogowy 50g <small>mleko</small>		
10.10.24r.	Kasza kukurydzy. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>m. pszenica, mleko, seler, gorczyca</small> Makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m. pszenica, śmietana</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 2098,6 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 65,7 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 276,21 W TYM CUKRY (g) 96,58 BŁONNIK (g) 13,85 SÓL (g) 2,68
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
11.10.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa .300ml <small>seler, gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> kompot z jabłek 300ml	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 1987,9 BIAŁKO (g) 82,4 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 293,71 W TYM CUKRY (g) 104,26 BŁONNIK (g) 17,15 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
12.10.24r.	Płatki kukurydziane na mleku 300ml Buła pszenna 100g połudwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m. pszenica, mleko, seler, gorczyca</small> potrawka z kury z marchewką 200g <small>m. pszenica, śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2174,7 BIAŁKO (g) 78,6 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 357,69 W TYM CUKRY (g) 83,13 BŁONNIK (g) 15,75 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		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
03.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml pulpet drob. 100g sos koper. 50g kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2350,4 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 84,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 313,31 W TYM CUKRY (g) 62,33 BŁONNIK (g) 47,71 SÓL (g) 6,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
04.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowaz makaronem 300mlm.pszenna,mleko,seler, gorczyca ryba duszona 100g mleko,gorczyca 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 jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2094,8 BIAŁKO (g) 81,4 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,8 WĘGLOWODANY (g) 299,25 W TYM CUKRY (g) 69,74 BŁONNIK (g) 36,18 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: kiwi 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
05.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 50g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300mlm.pszenna,mleko,seler, gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g kalafior 200g kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełb.krak. 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2040,7 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 270,08 W TYM CUKRY (g) 67,43 BŁONNIK (g) 37,58 SÓL (g) 5,21
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
06.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka kons. 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g surówka z march z olejem 100g brukselka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 129,4 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 255,77 W TYM CUKRY (g) 55,32 BŁONNIK (g) 38,52 SÓL (g) 4,9
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełb.krak. 50g soja twaróg 50g ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300mlm.pszenna,mleko,seler, gorczyca Schab duszony 100g sos koper.50g m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Sur .z march. z olejem 100g fasolka szparagowa 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 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2271,1 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 83,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 300,74 W TYM CUKRY (g) 57,27 BŁONNIK (g) 39,32 SÓL (g) 5,63
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g0g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
08.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 80g szyn.kons. 30g soja,pszenica rukola 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem (300ml)m.pszenna,mleko,seler, gorczyca Pulpet drob. 100 sos koper 50g m.pszenna,jaja,śmietana Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana kalafior 200g 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 2076,1 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,0 WĘGLOWODANY (g) 307,56 W TYM CUKRY (g) 68,64 BŁONNIK (g) 36,53 SÓL (g) 5,63

	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn. drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
09.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g gorzycza herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,9 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 270,08 W TYM CUKRY (g) 76,91 BŁONNIK (g) 36,19 SÓL (g) 5,49
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
10.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g soja,pszenica szynka drob. 30g soja,pszenica,seler miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml m.pszenna,mleko,seler, gorzycza Makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ogórek świeży 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1980,2 BIAŁKO (g) 110,1 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,5 WĘGLOWODANY (g) 218,37 W TYM CUKRY (g) 54,36 BŁONNIK (g) 25,18 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorzycza rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makar..300ml m.pszenna,mleko,seler, gorzycza ryba duszona 100g mleko,gorzycza kasza pęczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorzycza fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,0 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 291,38 W TYM CUKRY (g) 70,91 BŁONNIK (g) 40,54 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
12.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml potrawka z kury z marchewką 200g kasza gryczana 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	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	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2062,9 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 290,35 W TYM CUKRY (g) 59,67 BŁONNIK (g) 32,56 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		

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
03.10.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2351,7 BIAŁKO (g) 95,9 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 359,56 W TYM CUKRY (g) 102,88 BŁONNIK (g) 37,06 SÓL (g) 6,2
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
04.10.24r.	K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twarożek wiejski b.lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler,gorczyca</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> 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 2036,6 BIAŁKO (g) 84,4 TŁUSZCZE (g) 46,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 329,9 W TYM CUKRY (g) 98,36 BŁONNIK (g) 21,18 SÓL (g) 5,75
	II śniadanie: jabłko gotowane 150g		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <small>m.pszenna</small> masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> sok warzywny 300ml		
05.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2030,7 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,9 WĘGLOWODANY (g) 294,61 W TYM CUKRY (g) 86,34 BŁONNIK (g) 25,91 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
06.10.24r.	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,9 BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,8 WĘGLOWODANY (g) 267,05 W TYM CUKRY (g) 65,21 BŁONNIK (g) 20,0 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
07.10.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g kiełb.krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> ryż z jabłkami 300g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,7 BIAŁKO (g) 51,1 TŁUSZCZE (g) 47,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 342,89 W TYM CUKRY (g) 107,49 BŁONNIK (g) 23,86 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
08.10.24r.	Makaron na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g masło b/lakt 15g twarożek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> Pulpet drob. 100 sos koper 50g <small>m.pszenna,jaja</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> Kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,3 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 48,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 327,6 W TYM CUKRY (g) 95,31 BŁONNIK (g) 23,76 SÓL (g) 7,48
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g <small>m.pszenna</small> masło b/lakt 5g szyn.drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> sok warzywny 300ml		

09.10.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajko x2 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna, 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/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2358,6 BIAŁKO (g) 113,7 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,2 WĘGLOWODANY (g) 360,84 W TYM CUKRY (g) 74,22 BŁONNIK (g) 33,94 SÓL (g) 5,4
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
10.10.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml,m.pszenna, seler, gorczyca Makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna, mleko b/lakt Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1973,4 BIAŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 38,1 WĘGLOWODANY (g) 259,53 W TYM CUKRY (g) 75,25 BŁONNIK (g) 18,54 SÓL (g) 5,45
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
11.10.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna 100g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar..300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca ryba duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2292,8 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 36,3 WĘGLOWODANY (g) 331,82 W TYM CUKRY (g) 95,37 BŁONNIK (g) 24,48 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: bułka pszenna 50g m.pszenna masło b/lakt 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
12.10.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połudwica sopočka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Grysikowa na rosole 300mlseler,gorczyca,kasza manna potrawka z kury z marchewką 200g m.pszenna ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2192,0 BIAŁKO (g) 74,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 347,91 W TYM CUKRY (g) 74,57 BŁONNIK (g) 20,68 SÓL (g) 6,74
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g m.pszenna masło b/lakt 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica Sok warzywny 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