

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.10.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g <b>mleko</b> ogórek świeży 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos pieczarkowy 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2214,3 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 328,93 W TYM CUKRY (g) 95,13 BŁONNIK (g) 25,33 SÓL (g) 4,86
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 40g <b>mleko</b>		
24.10.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <b>mleko</b> miks sałat 20g pomid.koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką i groszkiem 150g śmietana ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2405,1 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,7 WĘGLOWODANY (g) 337,38 W TYM CUKRY (g) 104,01 BŁONNIK (g) 25,89 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <b>mleko</b>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: Wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.10.24r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> .100g <b>masło</b> 15g dżem x2 50g jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>ryba</b> duszona 100g <b>mleko</b> ,gorczyca ziemniaki 250g sos grecki 200g seler,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <b>mleko</b> papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 300ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2260,2 BIAŁKO (g) 80,0 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 346,07 W TYM CUKRY (g) 118,61 BŁONNIK (g) 38,28 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: kefir 200g <b>mleko</b>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
26.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana kotleciki z <b>jaj</b> 100g m.pszenna ziemniaki 250g sałata zielona 100g śmietana Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek topiony 50g ogórek zielony 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2038,9 BIAŁKO (g) 78,3 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 300,07 W TYM CUKRY (g) 81,75 BŁONNIK (g) 25,79 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		
27.10.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> .100g <b>Masło</b> 15g kiełb.krak. 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g ser żółty 50g <b>mleko</b> pomidor 100g kawa z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,1 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 308,06 W TYM CUKRY (g) 95,47 BŁONNIK (g) 26,75 SÓL (g) 4,88
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <b>mleko</b>		

28.10.24r.	Kasza kukurydzy, na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana łazanki z kapustą i mięsem 300g m.pszenna Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna</b> z <b>twarogiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,9 BIAŁKO (g) 78,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 301,14 W TYM CUKRY (g) 123,11 BŁONNIK (g) 28,34 SÓL (g) 5,49
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 30ml		
29.10.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko rukola 20g pomid koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna kotlet mielony 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g sałatka z buraczków 200g śmietana,gorczyca kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,1 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 311,5 W TYM CUKRY (g) 80,42 BŁONNIK (g) 33,89 SÓL (g) 6,37
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
30.10.24r.	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml		Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca udko pieczone 200g gorczyca kopytka ziemniaczane 200g jaja sałatka z pomidora 200g kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50gsoja,pszenica,jaja ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2265,3 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 77,2 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 301,98 W TYM CUKRY (g) 97,29 BŁONNIK (g) 24,13 SÓL (g) 4,2
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
31.10.23r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz z fileta w sosie pomid 150g ryż 150g śmietana brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca <b>kawa inka z mlekiem 200ml</b> jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,5 BIAŁKO (g) 94,3 TŁUSZCZE (g) 51,0 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 324,61 W TYM CUKRY (g) 100,48 BŁONNIK (g) 32,34 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
01.11.24r.	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem świd.300ml m.pszenna,mleko,seler, gorczyca <b>ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 300ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,7 BIAŁKO (g) 75,6 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 334,77 W TYM CUKRY (g) 105,97 BŁONNIK (g) 32,63 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

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
23.10.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2208,4 BIAŁKO (g) 94,0 TLUSZCZE (g) 51,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 354,21 W TYM CUKRY (g) 91,39 BŁONNIK (g) 22,13 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 50g <small>mleko</small>		
24.10.24r.	Kasa kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>k.manna,seler,gorzycza</small> potrawka z kury z marchewką 150g <small>śmietana</small> ryż 150g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2473,5 BIAŁKO (g) 109,9 TLUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 332,79 W TYM CUKRY (g) 109,16 BŁONNIK (g) 15,41 SÓL (g) 3,54
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>dżem</b> x2 50g <b>jabłko gotowane</b> 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorzycza</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2173,1 BIAŁKO (g) 73,9 TLUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 314,92 W TYM CUKRY (g) 112,36 BŁONNIK (g) 21,94 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
26.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana</small> Udko gotowane 200g ziemniaki 250g sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2074,3 BIAŁKO (g) 103,1 TLUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 279,39 W TYM CUKRY (g) 74,35 BŁONNIK (g) 16,58 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
27.10.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorzycza,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2176,1 BIAŁKO (g) 96,8 TLUSZCZE (g) 65,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 310,11 W TYM CUKRY (g) 98,62 BŁONNIK (g) 21,61 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

28.10.24r.	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g twaróg 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1978,0 BIAŁKO (g) 88,5 TLUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 300,57 W TYM CUKRY (g) 84,35 BŁONNIK (g) 15,61 SÓL (g) 2,45
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
29.10.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g <small>śmietana,jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2131,0 BIAŁKO (g) 104,3 TLUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 294,43 W TYM CUKRY (g) 79,5 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 4,02
	II śniadanie : skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretkowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
30.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g kopytka ziemniaczane 200g <small>jaja</small> jarzynka na ciepło 200g <small>mleko,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2423,7 BIAŁKO (g) 104,8 TLUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 338,53 W TYM CUKRY (g) 98,42 BŁONNIK (g) 19,86 SÓL (g) 2,44
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
31.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta w sosie pomid 150g <small>śmietana</small> ryż 150g <small>śmietana</small> brokuł 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2169,0 BIAŁKO (g) 98,8 TLUSZCZE (g) 52,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 336,76 W TYM CUKRY (g) 95,99 BŁONNIK (g) 24,62 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
01.11.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler,gorczyca</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2091,5 BIAŁKO (g) 70,6 TLUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 308,17 W TYM CUKRY (g) 106,19 BŁONNIK (g) 16,58 SÓL (g) 2,98
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.10.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2169,8 BIAŁKO (g) 99,7 TŁUSZCZE (g) 41,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 359,49 W TYM CUKRY (g) 94,29 BŁONNIK (g) 22,13 SÓL (g) 2,11
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: baton twarogowy bogatobiałkowy 50g <small>mleko</small>		
24.10.24r.	Kasa kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> potrawka z kury z marchewką 150g <small>śmietana</small> ziemniaki 250g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2179,8 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 319,53 W TYM CUKRY (g) 109,73 BŁONNIK (g) 16,6 SÓL (g) 3,66
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
25.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g <b>dżem</b> x2 50g <b>jabłko</b> gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2105,4 BIAŁKO (g) 75,5 TŁUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 319,49 W TYM CUKRY (g) 114,31 BŁONNIK (g) 22,03 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
26.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Udki gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g Kompot z jabłek	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2066,9 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 291,55 W TYM CUKRY (g) 82,81 BŁONNIK (g) 21,56 SÓL (g) 3,54
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
27.10.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,6 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 305,77 W TYM CUKRY (g) 94,39 BŁONNIK (g) 15,79 SÓL (g) 2,99
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

28.10.24r.	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka konserwowa 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g twaróg 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1996,9 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 50,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 301,2 W TYM CUKRY (g) 84,98 BŁONNIK (g) 15,61 SÓL (g) 2,47
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
29.10.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g sos koper.50g <small>śmietana,jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2004,5 BIAŁKO (g) 106,8 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 299,39 W TYM CUKRY (g) 82,09 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie : skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretkowa 175g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
30.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g <b>szynka drobiowa</b> 50g <small>soja,pszenica,seler</small> sałata zielona 35g 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 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2323,4 BIAŁKO (g) 103,5 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 343,43 W TYM CUKRY (g) 101,33 BŁONNIK (g) 19,42 SÓL (g) 2,45
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
31.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g <b>kiełbasa krakowska</b> 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta w sosie pomid 150g <small>śmietana</small> ryż 150g <small>śmietana</small> buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2220,1 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 349,55 W TYM CUKRY (g) 106,63 BŁONNIK (g) 24,23 SÓL (g) 5,76
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
01.11.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler,gorczyca</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2024,7 BIAŁKO (g) 72,0 TŁUSZCZE (g) 57,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 312,99 W TYM CUKRY (g) 108,39 BŁONNIK (g) 16,82 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: 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

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja ser żółty 30g mleko ogórek świeży 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2160,7 BIAŁKO (g) 106,5 TŁUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 306,18 W TYM CUKRY (g) 68,9 BŁONNIK (g) 36,64 SÓL (g) 4,79
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler Pomid. koktajl 50g Miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca potrawka z kury z marchewką 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2360,6 BIAŁKO (g) 116,7 TŁUSZCZE (g) 95,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 275,18 W TYM CUKRY (g) 62,97 BŁONNIK (g) 31,63 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
25.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g Jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>ryba</b> duszona 100g mleko,gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2264,0 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 85,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 297,82 W TYM CUKRY (g) 72,17 BŁONNIK (g) 41,12 SÓL (g) 5,78
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
26.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka kons. 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g ziemniaki 250g sałata zielona 100g kalafior 200g Kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2094,7 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 274,53 W TYM CUKRY (g) 57,45 BŁONNIK (g) 31,86 SÓL (g) 6,72
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
27.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełb.krak. 50g soja <b>twaróg</b> 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,m.pszenna,jaja kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1976,5 BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 64,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 256,18 W TYM CUKRY (g) 61,43 BŁONNIK (g) 29,76 SÓL (g) 4,68
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g0g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
28.10.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szyn.kons. 50g soja,pszenica <b>jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,jaja,m.pszenna ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2112,0 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 64,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 307,75 W TYM CUKRY (g) 81,52 BŁONNIK (g) 36,91 SÓL (g) 6,59

	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g <small>m.pszenna</small> <b>masło</b> 5g szyn. wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
29.10.24r.	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Indyk z pasieki 30g Pomid.koktajl 50g Rukola 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos pomid. 50g</small> <small>śmietana,jaja,m.pszenna</small> kasza pęczak 50g buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2264,7 BIAŁKO (g) 118,9 TŁUSZCZE (g) 78,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 296,73 W TYM CUKRY (g) 58,71 BŁONNIK (g) 51,01 SÓL (g) 6,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> <b>hummuss</b> 110g <small>sezam</small>		
30.10.24r.	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g szynka drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> <b>jajko</b> 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzyna na ciepło 100g <small>śmietana,gorczyca</small> fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Pasztet drobiowy 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> ogórek świeży 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2204,5 BIAŁKO (g) 118,0 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 259,91 W TYM CUKRY (g) 59,22 BŁONNIK (g) 29,8 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
31.10.24r.	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Ser żółty 30g <small>mleko</small> Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta w sosie pomid 150g <small>śmietana</small> kasza gryczana 150g <small>śmietana</small> brokuł 200g kalafior 100g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,5 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 312,63 W TYM CUKRY (g) 71,38 BŁONNIK (g) 38,08 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: kiwi x 2150g		Kolacja II: bułka razowa 50g <small>m.pszenna</small> <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
01.11.24r.	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Jajko x2 100g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,mleko,seler,gorczyca</small> <b>ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> ogórek świeży 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1996,4 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 72,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,8 WĘGLOWODANY (g) 271,53 W TYM CUKRY (g) 68,25 BŁONNIK (g) 28,64 SÓL (g) 4,81
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: 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
23.10.24r.	Makaron na <b>mleku</b> b/lakt 300ml m.pszenna Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,3 BIAŁKO (g) 88,7 TŁUSZCZE (g) 51,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 355,99 W TYM CUKRY (g) 95,36 BŁONNIK (g) 28,32 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
24.10.24r.	K.kukurydziana <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen.-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml k.manna,seler,gorczyca Makaron z serem b/lakt 250g mleko,masło, m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2108,4 BIAŁKO (g) 84,6 TŁUSZCZE (g) 80,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 271,57 W TYM CUKRY (g) 69,25 BŁONNIK (g) 19,87 SÓL (g) 6,44
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
25.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna <b>ryba</b> duszona 100g gorczyca ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1989,2 BIAŁKO (g) 83,5 TŁUSZCZE (g) 48,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 319,08 W TYM CUKRY (g) 111,15 BŁONNIK (g) 26,7 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
26.10.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Udka gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot z jabłek	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,5 BIAŁKO (g) 108,7 TŁUSZCZE (g) 77,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 36,1 WĘGLOWODANY (g) 301,34 W TYM CUKRY (g) 74,47 BŁONNIK (g) 27,06 SÓL (g) 6,98
	II śniadanie: serek homognizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
27.10.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kiełb.krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna, k.jęczmienna schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,jaja ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2255,5 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 355,38 W TYM CUKRY (g) 81,26 BŁONNIK (g) 34,31 SÓL (g) 5,51
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homgoenizowany b/lakt 150g mleko		
28.10.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>masło</b> b/lakt 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g twarożek wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2014,0 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 44,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 308,26 W TYM CUKRY (g) 73,98 BŁONNIK (g) 19,87 SÓL (g) 6,89
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g szynka wieprz. 30g sok warzywny 300ml		

29.10.24r.	Makaron na <b>mleku</b> b/lakt 300ml m.pszenna Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorzycza,m.pszenna k.jęczmienna pulpet drobiowy 100g sos pomid. 50g jaja,m.pszenna ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g m.pszenna kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g poledwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2335,6 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 375,92 W TYM CUKRY (g) 91,23 BŁONNIK (g) 41,63 SÓL (g) 7,19
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: pieczywo chrupke 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
30.10.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml m.pszenna,seler, gorzycza udko gotowane 200g kopytka ziemniaczane 200g jaja jarzynka na ciepło 200g gorzycza kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2317,9 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,4 WĘGLOWODANY (g) 347,36 W TYM CUKRY (g) 90,78 BŁONNIK (g) 26,04 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
31.10.24r.	<b>Platki jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g soja Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorzycza,m.pszenna gulasz z fileta w sosie pomid 150g ryż 150g buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>jajko</b> x2 100g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,0 BIAŁKO (g) 90,1 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 332,7 W TYM CUKRY (g) 72,71 BŁONNIK (g) 25,9 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło b/lakt</b> 5g indyk z pasieki 30g		
01.11.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml m.pszenna, seler, gorzycza <b>ryba</b> duszona 100g orzycza ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 300ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g twarożej wiejski b/lakt 180g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,9 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZE (g) 45,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 323,15 W TYM CUKRY (g) 105,44 BŁONNIK (g) 21,93 SÓL (g) 6,27
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: 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