

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidorki koktajl. 50g rukola 20g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> kotlet schabowy 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 200g kapusta duszona 200g kompot z jabłek 200ml	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 2260,0 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 311,81 W TYM CUKRY (g) 76,4 BŁONNIK (g) 35,98 SÓL (g) 5,6
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.11.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Połudwic sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z kaszą jęczmienną 300ml <small>k.jęczmienna,seler,śmietana,m.pszenna</small> kluski śląskie 200g <small>sos mięsny 150g</small> <small>jaja,m.pszenna,śmietana,gorczyca</small> surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> masło 15g pasta rybna z jajkiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2025,3 BIAŁKO (g) 73,7 TŁUSZCZE (g) 59,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,8 WĘGLOWODANY (g) 313,68 W TYM CUKRY (g) 106,38 BŁONNIK (g) 29,65 SÓL (g) 5,5
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
14.11.24r.	Makar. gwiazdki na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g masło 15g ser żółty 50g <small>mleko</small> pomid.koktajlowy 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>jaja,m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2298,1 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 68,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 22,5 WĘGLOWODANY (g) 334,61 W TYM CUKRY (g) 110,05 BŁONNIK (g) 31,01 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
15.11.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokułu 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2266,1 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZE (g) 79,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 320,67 W TYM CUKRY (g) 88,43 BŁONNIK (g) 32,88 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
16.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos koper. 50g</small> <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza gryczana 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja,pszenica, jaja</small> Pomidor 100g kawa z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2171,6 BIAŁKO (g) 108,1 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 325,74 W TYM CUKRY (g) 90,87 BŁONNIK (g) 24,39 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

17.11.24r.	Pł.kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorzycza,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, śmietana</small> kasza pęczak 150g sałatka z ogórka kiszzonego 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> pomidor 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,1 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 297,65 W TYM CUKRY (g) 81,71 BŁONNIK (g) 31,22 SÓL (g) 8,83
	II śniadanie: jog.owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
18.11.24r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml <small>seler,gorzycza,mleko</small> pierogi leniwe z masłem 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja,mleko</small> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> sałatka z pomidora o kalafiora 100g <small>mleko,gorzycza</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2295,2 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 82,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 300,52 W TYM CUKRY (g) 127,82 BŁONNIK (g) 29,87 SÓL (g) 6,16
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
19.11.24r.	Tarte ciasto na mleku 250ml <small>m.pszenna,jaja</small> Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml		Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,śmietana</small> kotlet mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki duszone z marchewką 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G P	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g pasta rybna z jajkiem 200ml sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 100g <small>gorzycza</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2254,5 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 344,01 W TYM CUKRY (g) 124,63 BŁONNIK (g) 26,6 SÓL (g) 5,46
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
20.11.23r.	Kasza kukuryd. na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorzycza, m.pszenna</small> udko pieczone 200g <small>gorzycza</small> ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka z jarzynowa 100g <small>gorzycza,mleko</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2137,8 BIAŁKO (g) 109,5 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 300,86 W TYM CUKRY (g) 93,6 BŁONNIK (g) 30,11 SÓL (g) 4,5
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
21.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorzycza,śmietana</small> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna,śmietana,gorzycza</small> Kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> ogórek konserwowy 100g <small>gorzycza</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2305,1 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 38,3 WĘGLOWODANY (g) 312,74 W TYM CUKRY (g) 90,89 BŁONNIK (g) 28,85 SÓL (g) 5,92
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 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

DIETA ŁATWOŚTRAWNA

(2)

12.11.24r. -21.11.24r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 200g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2119,4 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 290,78 W TYM CUKRY (g) 71,97 BŁONNIK (g) 28,17 SÓL (g) 3,89
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.11.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,śmietana,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g 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 2428,5 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 75,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 348,07 W TYM CUKRY (g) 105,43 BŁONNIK (g) 17,72 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
14.11.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,9 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 306,05 W TYM CUKRY (g) 92,21 BŁONNIK (g) 13,92 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
15.11.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2149,9 BIAŁKO (g) 75,1 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 315,78 W TYM CUKRY (g) 114,96 BŁONNIK (g) 19,14 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
16.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2208,0 BIAŁKO (g) 109,5 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 320,85 W TYM CUKRY (g) 89,44 BŁONNIK (g) 22,9 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

17.11.24r.	Pł. kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <i>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</i> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>m.pszenna, śmietana</i> ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2130,2 BIAŁKO (g) 90,6 TLUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 311,24 W TYM CUKRY (g) 87,16 BŁONNIK (g) 26,25 SÓL (g) 4,31
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
18.11.24r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <i>seler,gorczyca,mleko</i> pierogi leniwe z masłem 200g <i>k.manna,m.pszenna,jaja, mleko</i> surówka z marchewki z jabłkiem 200g <i>śmietana</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopočka 50g <i>soja,pszenica</i> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2189,5 BIAŁKO (g) 96,0 TLUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 308,89 W TYM CUKRY (g) 112,68 BŁONNIK (g) 19,36 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie : kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
19.11.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g <i>mleko</i> miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>m.pszenna,śmietana</i> pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g <i>jaja,m.pszenna, śmietana</i> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <i>śmietana, m.pszenna</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2337,9 BIAŁKO (g) 92,4 TLUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 357,47 W TYM CUKRY (g) 90,35 BŁONNIK (g) 19,24 SÓL (g) 2,15
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
20.11.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g <i>mleko</i> pomidor b/s 50g rukola 20g herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler,gorczyca, m.pszenna</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 200g <i>masło</i> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> sałatka jarzynowa 100g <i>mleko,gorczyca</i> Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,8 BIAŁKO (g) 112,0 TLUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 301,3 W TYM CUKRY (g) 96,38 BŁONNIK (g) 24,81 SÓL (g) 2,25
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
21.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Buła pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <i>seler,gorczyca,śmietana</i> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <i>m.pszenna,śmietana,gorczyca</i> Kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2286,2 BIAŁKO (g) 103,0 TLUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,3 WĘGLOWODANY (g) 300,65 W TYM CUKRY (g) 89,24 BŁONNIK (g) 16,91 SÓL (g) 3,25
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		

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
12.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 200g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1968,3 BIAŁKO (g) 49,8 TŁUSZCZE (g) 15,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 3,1 WĘGLOWODANY (g) 291,73 W TYM CUKRY (g) 72,69 BŁONNIK (g) 28,17 SÓL (g) 4,1
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.11.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 15g połędwica sopocka 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 buraczki na zimno 200g 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 2319,7 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 344,01 W TYM CUKRY (g) 104,73 BŁONNIK (g) 17,29 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
14.11.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 1998,7 BIAŁKO (g) 98,5 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 306,86 W TYM CUKRY (g) 93,16 BŁONNIK (g) 13,92 SÓL (g) 2,81
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
15.11.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2026,9 BIAŁKO (g) 73,2 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 24,5 WĘGLOWODANY (g) 310,5 W TYM CUKRY (g) 109,78 BŁONNIK (g) 13,32 SÓL (g) 2,53
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
16.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku 300ml bułka pszenna 100g twaróg 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2102,5 BIAŁKO (g) 111,8 TŁUSZCZE (g) 48,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 316,91 W TYM CUKRY (g) 88,27 BŁONNIK (g) 22,84 SÓL (g) 2,87
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
17.11.24r.	Pł. kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa <small>seler,gorczyca</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>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 2022,6 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 51,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 308,59 W TYM CUKRY (g) 81,05 BŁONNIK (g) 19,85 SÓL (g) 4,05
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna		

					80g		
18.11.24r.	Ryż na mleku 2300ml Bułka pszenna 100g twaróg 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,mleko</small> potrawka z kury 150g <small>śmietana</small> ziemniaki 250g marchewk 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2136,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 53,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 324,91 W TYM CUKRY (g) 93,36 BŁONNIK (g) 16,22 SÓL (g) 3,28
	II śniadanie : kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
19.11.24r.	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g miks sałat 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>śmietana, m.pszenna</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 2265,7 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 358,28 W TYM CUKRY (g) 141,3 BŁONNIK (g) 19,24 SÓL (g) 2,18
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
20.11.23r.	Kasza kukurydziana na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka jarzynowa 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,3 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 49,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 296,08 W TYM CUKRY (g) 91,84 BŁONNIK (g) 18,47 SÓL (g) 1,93
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
21.11.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Buła pszenna 100g twaróg 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana</small> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna,śmietana,gorczyca</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 2096,8 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 290,64 W TYM CUKRY (g) 89,1 BŁONNIK (g) 13,68 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		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
12.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko kiełb.krak. 30g soja pomid.koktajl. 50g rukola 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca fasolka szparagowa 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 2340,8 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 89,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 297,79 W TYM CUKRY (g) 61,23 BŁONNIK (g) 44,3 SÓL (g) 6,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
13.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g połędwica sopocka 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,śmietana,m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g kalafior 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 gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,9 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 259,23 W TYM CUKRY (g) 71,95 BŁONNIK (g) 33,3 SÓL (g) 4,53
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g sezam		
14.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko pomid.koktajl. 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna, śmietana kasza gryczana 150g surówka z march. z olejem 100g brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2184,5 BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 312,25 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 42,8 SÓL (g) 6,8
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
15.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna ryba duszona100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g surówka z selera i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 200g Kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g gorczyca,mleko kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2064,4 BIAŁKO (g) 77,6 TŁUSZCZE (g) 72,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 292,12 W TYM CUKRY (g) 70,4 BŁONNIK (g) 35,23 SÓL (g) 5,82
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
16.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna,jaja kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja pomidor 100g Kawa inka z mlekiem b/c 200mljęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,6 BIAŁKO (g) 117,1 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 283,29 W TYM CUKRY (g) 57,83 BŁONNIK (g) 33,84 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
17.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana kasza pęczak 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,1 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 82,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 273,4 W TYM CUKRY (g) 58,23 BŁONNIK (g) 46,65

			kompot z jabłek 200ml			SÓL (g) 5,74	
	II śniadanie: jog.naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
18.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz czerewny z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,mleko pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1969,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 266,58 W TYM CUKRY (g) 78,24 BŁONNIK (g) 33,65 SÓL (g) 5,73
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
19.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 30g miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 150g buraczki na ciepło 100g śmietana, m.pszenna kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z jajkiem 50g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2120,8 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 305,15 W TYM CUKRY (g) 79,28 BŁONNIK (g) 34,4 SÓL (g) 7,09
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
20.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g twaróg 80g mleko połudwica sopocka 30g soja,pszenica rukola 20g pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g surówka z selera i jabłka 100g masło brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja sałatka jarzynowa 100g gorczyca,mleko kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2123,8 BIAŁKO (g) 132,9 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 256,79 W TYM CUKRY (g) 58,84 BŁONNIK (g) 28,72 SÓL (g) 5,52
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
21.11.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,śmietana makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g m.pszenna,śmietana,gorczyca Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2215,4 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 82,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 38,0 WĘGLOWODANY (g) 283,55 W TYM CUKRY (g) 74,08 BŁONNIK (g) 32,51 SÓL (g) 5,58
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 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
12.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twaróg b/lakt 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> schab duszony w sosie własnym 100g ziemniaki 200g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,9 BIAŁKO (g) 85,6 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 305,28 W TYM CUKRY (g) 82,28 BŁONNIK (g) 34,11 SÓL (g) 5,65
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.11.24r.	Kasza manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszennica</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2335,3 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,2 WĘGLOWODANY (g) 351,86 W TYM CUKRY (g) 105,06 BŁONNIK (g) 22,81 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: galaretkowa owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150 <small>mleko</small>		
14.11.24r.	Makaron gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznicza 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszennica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,1 BIAŁKO (g) 93,3 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 330,07 W TYM CUKRY (g) 99,41 BŁONNIK (g) 19,44 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> sok warzywny 300ml		
15.11.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/lakt 10g serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna, k.jęczmienna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,8 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 41,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 385,24 W TYM CUKRY (g) 112,8 BŁONNIK (g) 31,39 SÓL (g) 5,48
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: galaretkowa owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
16.11.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszennica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2088,5 BIAŁKO (g) 100,0 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 309,4 W TYM CUKRY (g) 77,0 BŁONNIK (g) 27,05 SÓL (g) 5,37
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homgoenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
17.11.24r.	Płatki kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszemno-żytni 100g masło b/lakt 15g jajko x2 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszemno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2423,0 BIAŁKO (g) 95,4 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 38,7 WĘGLOWODANY (g) 244,6 W TYM CUKRY (g) 77,28 BŁONNIK (g) 26,18 SÓL (g) 6,23
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		

18.11.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca</small> pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja, mleko</small> marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2030,9 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 30 WĘGLOWODANY (g) 297,52 W TYM CUKRY (g) 99,67 BŁONNIK (g) 18,23 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		
19.11.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos pomidorowy</small> 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2133,6 BIAŁKO (g) 85,8 TŁUSZCZE (g) 50,4 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 346,09 W TYM CUKRY (g) 97,25 BŁONNIK (g) 24,02 SÓL (g) 6,41
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szyn.kons. 30g <small>soja,pszenica</small> sok warzywny 300ml		
20.11.24r.	K.kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g twaróg b/lakt 80g <small>mleko b/lakt</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> sałatka jarzynowa 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2174,4 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 57,4 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 318,33 W TYM CUKRY (g) 108,49 BŁONNIK (g) 22,8 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: galaretki owocowa 175g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
21.11.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g jajecznica 100g <small>mleko b/lakt</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca</small> makaron z kurczakiem ze szpinakiem 300g <small>m.pszenna, gorczyca</small> Kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2286,0 BIAŁKO (g) 94,4 TŁUSZCZE (g) 75,0 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 44,8 WĘGLOWODANY (g) 319,71 W TYM CUKRY (g) 93,34 BŁONNIK (g) 23,12 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadalność z przyczyn niezależnych może ulec zmianom