

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|---|---|--|--------|--|---|---|
| 22.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g herbata z cytryną b/c 200ml | G | Fasolowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g sos grecki 200g kompot z jabłek 200ml | G D | 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 2248,1 BIAŁKO (g) 79,1 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 346,59 W TYM CUKRY (g) 118,95 BŁONNIK (g) 37,28 SÓL (g) 5,08 |
| | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 23.11.24r. | Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>seler,śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> kotleciki z jaj 100g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g surówka z białej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml | G S | Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> masło 15g pasztet drobiowy 50g <small>soja,pszemica,jaja</small> ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2258,0 BIAŁKO (g) 81,5 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 337 W TYM CUKRY (g) 103,79 BŁONNIK (g) 28,81 SÓL (g) 7,06 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> | | |
| 24.11.24r. | Makar. gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyty .100g masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,</small> <small>k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>jaja,m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> Masło 15g ser żółty 30g <small>mleko</small> papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2054,6 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 293,13 W TYM CUKRY (g) 82,06 BŁONNIK (g) 31,24 SÓL (g) 4,78 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 25.11.24r. | Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb pszen-żyty . 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Barszcz ukraiński z fasolką 300ml <small>seler,gorczyca</small> makaron z serem 250g <small>m.pszenna,twaróg,masło</small> Kompot z jabłek | G | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokuła 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2268,5 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 329,79 W TYM CUKRY (g) 101,03 BŁONNIK (g) 38,75 SÓL (g) 5,11 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia pása</small> warzywna 80g | | |
| 26.11.24r. | Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyty .100g Masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> rukola 20g pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Kalafiorowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g <small>sos pomidorowy 50g</small> <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza pęczak 150g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2053,9 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 304,5 W TYM CUKRY (g) 86,91 BŁONNIK (g) 30,94 SÓL (g) 7,75 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--------|---|---|--|
| 27.11.24r. | Pł. jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pieczarkowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> zapiekanka ziemniaczana z kiełb.i jajkiem 300g śmietana surówka z czerwonej kapusty 200g kompot z jabłek 200g | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2029,9 BIAŁKO (g) 80,1 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 307,41 W TYM CUKRY (g) 109,19 BŁONNIK (g) 29,17 SÓL (g) 5,81 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczerek: banan 150g | | Kolacja II: sok owocowy 100g | | |
| 28.11.24r. | Tarte ciasto na mleku 250ml <small>m.pszenna,jaja</small> Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g ser żółty 50g mleko miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna, śmietana</small> kasza pęczak 150g buraczki duszone z marchewką 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka z pomidora o kalafiora 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2337,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 76,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 325,09 W TYM CUKRY (g) 102,65 BŁONNIK (g) 31,62 SÓL (g) 5,23 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczerek: kiwi x2 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 29.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250m Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną 200ml | | Grochówka z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot z jabłek | G S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka na mleku 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2129,2 BIAŁKO (g) 82,4 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 299,38 W TYM CUKRY (g) 78,78 BŁONNIK (g) 32,34 SÓL (g) 6,09 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczerek: gruszka 150g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.11.23r. | Pł. kukuryd. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza gryczana 150g brokuły 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek topiony 50g pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2126,6 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 316,13 W TYM CUKRY (g) 85,2 BŁONNIK (g) 26,29 SÓL (g) 5,47 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczerek: jabłko 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 01.12.24r. | Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> udko pieczone 200g gorczyca ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 200g masło kompot z jabłek 200ml | G P | 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 2298,4 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 87,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 298,68 W TYM CUKRY (g) 86,13 BŁONNIK (g) 25,43 SÓL (g) 5,83 |
| | II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko | | Podwieczerek: jabłko 150g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|---|---|--|--------|---|---|--|
| 22.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2171,5 BIAŁKO (g) 75,8 TŁUSZCZE (g) 69,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 320,62 W TYM CUKRY (g) 120,05 BŁONNIK (g) 20,36 SÓL (g) 2,88 |
| | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: galaretki owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 23.11.24r. | Pł.kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler,śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> 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 2257,0 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 341,33 W TYM CUKRY (g) 100,67 BŁONNIK (g) 19,46 SÓL (g) 2,99 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> | | |
| 24.11.24r. | Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> 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 1964,9 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 54,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 10,9 WĘGLOWODANY (g) 284,31 W TYM CUKRY (g) 76,48 BŁONNIK (g) 22,06 SÓL (g) 2,71 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 25.11.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana</small> makaron z serem 250g <small>m.pszenna,twaróg,masło</small> Kompot z jabłek | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2352,2 BIAŁKO (g) 92,2 TŁUSZCZE (g) 74,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 339,81 W TYM CUKRY (g) 117,37 BŁONNIK (g) 23,34 SÓL (g) 3,66 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g | | |
| 26.11.24r. | K.kukurydziana na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2162,2 BIAŁKO (g) 108,8 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 308,31 W TYM CUKRY (g) 89,57 BŁONNIK (g) 26,42 SÓL (g) 2,8 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |
| 27.11.24r. | Pł. jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Grysikowa na rosoli 300ml <small>seler,gorczyca,k.manna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200g | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2306,7 BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 312,99 W TYM CUKRY (g) 105,44 BŁONNIK (g) 22,93 SÓL (g) 3,12 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--------|---|---|--|
| | 400g mleko | | | | | | |
| 28.11.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>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 połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2162,5 BIAŁKO (g) 93,2 TLUSZCZE (g) 64,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 311,59 W TYM CUKRY (g) 99,28 BŁONNIK (g) 18,79 SÓL (g) 3,29 |
| | II śniadanie : jog.owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 29.11.24r. | Pł.ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g pasta jajeczna 100g <small>mleko,gorczyca</small> rukola 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2129,1 BIAŁKO (g) 84,9 TLUSZCZE (g) 76,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 281,46 W TYM CUKRY (g) 84,57 BŁONNIK (g) 12,07 SÓL (g) 2,97 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: galaretkowa owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.11.23r. | Pł.kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2041,3 BIAŁKO (g) 101,9 TLUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 10,0 WĘGLOWODANY (g) 307,7 W TYM CUKRY (g) 82,9 BŁONNIK (g) 25,33 SÓL (g) 3,18 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 01.12.24r. | Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka selera i jabłka 200g mleko 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 2203,5 BIAŁKO (g) 95,2 TLUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 311,74 W TYM CUKRY (g) 103,9 BŁONNIK (g) 20,16 SÓL (g) 2,35 |
| | II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 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 |
|------------|--|---|---|--------|---|---|--|
| 22.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g serek naturalny 125g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2137,6 BIAŁKO (g) 77,3 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 325,29 W TYM CUKRY (g) 122,16 BŁONNIK (g) 20,43 SÓL (g) 2,93 |
| | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: galaretki owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 23.11.24r. | Pł.kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g połudwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,śmietana,m.pszenna,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> 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 2198,0 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZE (g) 54,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 344,73 W TYM CUKRY (g) 100,85 BŁONNIK (g) 20,01 SÓL (g) 3,02 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> | | |
| 24.11.24r. | Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 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 1992,0 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 40,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 289,67 W TYM CUKRY (g) 76,2 BŁONNIK (g) 17,21 SÓL (g) 2,56 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 25.11.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana</small> potrawka z kury 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot z jabłek | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2309,7 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 60,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 362,27 W TYM CUKRY (g) 122,7 BŁONNIK (g) 29,94 SÓL (g) 4,01 |
| | II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.zytnia</small> pasta warzywna 80g | | |
| 26.11.24r. | K.kukurydziana na mleku 250ml bułka pszenna 100g twaróg 30g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowa 50g <small>śmietana,m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W.ENERGETYCZNA kcal 1990,9 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 40,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 306,99 W TYM CUKRY (g) 84,37 BŁONNIK (g) 20,73 SÓL (g) 2,75 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |
| 27.11.24r. | Pł. jęczmiennie na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 200g | G | Bułka pszenna 100g twaróg 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W.ENERGETYCZNA kcal 2136,4 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 310,37 W TYM CUKRY (g) 105,57 BŁONNIK (g) 22,24 |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--------|--|---|---|
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | SÓL (g) 3,02 |
| 28.11.24r. | Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>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 połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2103,5 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 314,99 W TYM CUKRY (g) 99,46 BŁONNIK (g) 19,34 SÓL (g) 3,32 |
| | II śniadanie : jog.owocowy 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small> | | |
| 29.11.24r. | Pł.ryżowe na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 250g 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 | 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 2028,4 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 281,32 W TYM CUKRY (g) 84,57 BŁONNIK (g) 12,07 SÓL (g) 2,97 |
| | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: galaretka owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.11.23r. | Pł.kukurydziane na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | 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 2002,7 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 44,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 10,6 WĘGLOWODANY (g) 308,56 W TYM CUKRY (g) 83,85 BŁONNIK (g) 25,33 SÓL (g) 8,21 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 01.12.24r. | Ryż na mleku 250ml Buła pszenna 100g twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/ 100g 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 dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2047,9 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 54,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 306,78 W TYM CUKRY (g) 99,68 BŁONNIK (g) 13,82 SÓL (g) 2,04 |
| | 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 PORCJE |
|------------|---|---|---|--------|--|---|--|
| 22.11.24r. | 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 ryba duszona 100g mleko,gorczyca kasza pęczak 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brokuł 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2179,8 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 77,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,5 WĘGLOWODANY (g) 298,07 W TYM CUKRY (g) 76,25 BŁONNIK (g) 35,98 SÓL (g) 5,4 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczerek: gruszka 150g | | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml | | |
| 23.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml seler,śmietana,m.pszenna,gorczyca gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana ziemniaki 250g buraczki na zimno 100g fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g paszet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek konserwowy 100g gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1982,4 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 270,22 W TYM CUKRY (g) 64,92 BŁONNIK (g) 32,25 SÓL (g) 4,86 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczerek: jabłko 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g sezam | | |
| 24.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1952,3 BIAŁKO (g) 108,0 TŁUSZCZE (g) 62,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 256,19 W TYM CUKRY (g) 59,0 BŁONNIK (g) 33,77 SÓL (g) 4,68 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczerek: jabłko 150g | | Kolacja II: serek homog.b/lakt 150g mleko | | |
| 25.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,śmietana makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło 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 2301,7 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 95,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 285,39 W TYM CUKRY (g) 64,61 BŁONNIK (g) 36,8 SÓL (g) 5,65 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko | | Podwieczerek: jabłko 150g | | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 26.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko kiełbasa krakowska 30g soja pomidor koktajl. 50g rukola 20g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g śmietana,m.pszenna,jaja kasza pęczak 150g surówka z selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica, żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmiem,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2081,5 BIAŁKO (g) 116,7 TŁUSZCZE (g) 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 302,27 W TYM CUKRY (g) 67,95 BŁONNIK (g) 46,9 SÓL (g) 6,61 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczerek: gruszka 150g | | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml | | |
| 27.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g twaróg 50g papryka czerwona 100g | G | Grycikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta rybna z twarogiem 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2195,9 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 295,12 |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--------|---|--|---|
| | Herbata z cytryną b/c 200ml | | fasolka szparagowa 200g kompot z jabłek 200g | | | W TYM CUKRY (g) 78,51 BŁONNIK (g) 35,99 SÓL (g) 6,22 | |
| | 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 | | |
| 28.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana kasza pęczak 150g buraczki na ciepło 100g śmietana,m.pszenna brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g soja,pszenica sałatka z pomidora i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1971,8 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,6 WĘGLOWODANY (g) 274,11 W TYM CUKRY (g) 63,14 BŁONNIK (g) 41,82 SÓL (g) 5,4 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko | | |
| 29.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g surówka z march. z olejem 100g kalfior 200g Kompot z jabłek | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g serek naturalny 125g mleko papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2187,6 BIAŁKO (g) 83,1 TŁUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 298,89 W TYM CUKRY (g) 73,83 BŁONNIK (g) 37,25 SÓL (g) 5,38 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml | | |
| 30.11.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,psznica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g buraczki na zimno 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2138,4 BIAŁKO (g) 113,3 TŁUSZCZE (g) 57,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 306,84 W TYM CUKRY (g) 60,08 BŁONNIK (g) 28,21 SÓL (g) 6,32 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml | | |
| 01.12.24r. | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kielbasa krakowska 50g soja jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml | G | Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, m.pszenna udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka selera i jabłka 100g mleko brukselka 200g kompot z jabłek 200ml | G | 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 2139,5 BIAŁKO (g) 111,4 TŁUSZCZE (g) 72,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 279,02 W TYM CUKRY (g) 75,15 BŁONNIK (g) 38,41 SÓL (g) 6,0 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | Kolacja II: maślanka naturalna 400ml mleko | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DATA | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|------------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 22.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Serek wiejski b/lakt 180g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2021,3 BIAŁKO (g) 85,3 TŁUSZCZE (g) 47,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 324,87 W TYM CUKRY (g) 119,0 BŁONNIK (g) 25,09 SÓL (g) 5,75 |
| | II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: galaretkowa owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 23.11.24r. | Pl.kukurydziane mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszennica</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, m.pszenna,gorczyca</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g miód x2 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2181,1 BIAŁKO (g) 87,6 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 29,1 WĘGLOWODANY (g) 336,29 W TYM CUKRY (g) 86,87 BŁONNIK (g) 25,66 SÓL (g) 5,54 |
| | II śniadanie: mus owocowy 100g | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150 <small>mleko</small> | | |
| 24.11.24r. | Makaron gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g jajecznica 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2338,7 BIAŁKO (g) 100,0 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,2 WĘGLOWODANY (g) 369,88 W TYM CUKRY (g) 84,63 BŁONNIK (g) 37,33 SÓL (g) 4,82 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 25.11.24r. | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszennica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca</small> makaron z serem b/lakt 250g <small>m.pszenna,twaróg,masło b/lakt</small> Kompot z jabłek | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1995,3 BIAŁKO (g) 66,7 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 323,09 W TYM CUKRY (g) 100,6 BŁONNIK (g) 27,87 SÓL (g) 5,19 |
| | II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytia</small> pasta warzywna 80g | | |
| 26.11.24r. | K.kukurydziana na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Twaróg b/lakt 80g Pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g <small>m.pszenna,jaja</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka wieprzowa 50g sałatka jarzynowa 100g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2084,8 BIAŁKO (g) 97,4 TŁUSZCZE (g) 47,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 330,82 W TYM CUKRY (g) 85,3 BŁONNIK (g) 26,67 SÓL (g) 6,05 |
| | II śniadanie: jabłko gotowane 150g | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | Kolacja II: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml | | |
| 27.11.24r. | Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g masło b/lakt 15g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca,k.manna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200g | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g s.wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2238,8 BIAŁKO (g) 112,6 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 313,32 W TYM CUKRY (g) 97,61 BŁONNIK (g) 27,97 SÓL (g) 6,69 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--------|---|---|--|
| 28.11.24r. | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> 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 2082,2 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,5 WĘGLOWODANY (g) 302,21 W TYM CUKRY (g) 90,83 BŁONNIK (g) 23,04 SÓL (g) 5,76 |
| | II śniadanie: galaretko owocowa 175g | | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | |
| 29.11.24r. | Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml | G | Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek | G | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2007,0 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 54,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,1 WĘGLOWODANY (g) 294,83 W TYM CUKRY (g) 81,94 BŁONNIK (g) 18,19 SÓL (g) 6,27 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczerek: galaretko owocowa 175g | | Kolacja II: sok warzywny 300ml | | |
| 30.11.24r. | Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żytni 100g Masło b/lakt 10g miód x2 50g Herbata 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> gulasz drobiowy 150g <small>m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g kompot z jabłek 200ml | G D | Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2101,8 BIAŁKO (g) 81,6 TŁUSZCZE (g) 49,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 348,01 W TYM CUKRY (g) 86,24 BŁONNIK (g) 29,25 SÓL (g) 5,09 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g | | Kolacja II: mus owocowy 100g | | |
| 01.12.24r. | Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Kiełb.krak. 50g <small>soja</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 Dżem x2 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2149,5 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 65,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 302,21 W TYM CUKRY (g) 84,55 BŁONNIK (g) 19,46 SÓL (g) 5,81 |
| | II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small> | | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g | | 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