

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.12.24r.	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Papryka czerwona 100g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Żurek z kiełb.i <b>jajkiem</b> 300ml <small>pl.owsiane,m.żytnia,śmietana,m.pszenna</small> Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z twarogiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2011,9 BIAŁKO (g) 74,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 310,53 W TYM CUKRY (g) 115,47 BŁONNIK (g) 24,97 SÓL (g) 7,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
03.12.24r.	Kasza kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g mleko Rukola 20g Pomid.koktajl.50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab panierowany 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,5 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 74,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 311,57 W TYM CUKRY (g) 72,12 BŁONNIK (g) 34,67 SÓL (g) 6
	II śniadanie: skyr owoc 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasa warzywna 80g		
04.12.24r.	Makar. gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyto</b> .100g <b>masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ogórkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Kluski śląskie 200g <small>jaja</small> Sos mięsny 150g <small>m.pszenna,śmietana</small> Surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica, żyto</small> <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g <small>mleko,gorczyca</small> kawa inka z <b>mlekiem</b> 300ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,6 BIAŁKO (g) 97,2 TŁUSZCZE (g) 66,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 308,73 W TYM CUKRY (g) 93,52 BŁONNIK (g) 28,55 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: jogurt naturalny 140g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
05.12.24r.	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> . 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko miks sałat 20g pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	<b>Krupnik</b> 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	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2356,8 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 350,48 W TYM CUKRY (g) 137,33 BŁONNIK (g) 29,18 SÓL (g) 5,99
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
06.12.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyto</b> .100g <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g <small>gorczyca,mleko</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> <b>Ryba</b> panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 1125g <small>mleko</small> Papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2230,8 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 70,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,9 WĘGLOWODANY (g) 328,14 W TYM CUKRY (g) 94,45 BŁONNIK (g) 35,11 SÓL (g) 4,13
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		

07.12.24r.	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g kompot z jabłek 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2286,9 BIAŁKO (g) 91,9 TLUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 321,3 W TYM CUKRY (g) 96,04 BŁONNIK (g) 32,32 SÓL (g) 5,98
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
08.12.24r.	Pł.kukurydziane na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna,jaja Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica, seler pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna, śmietana kasza <b>pęczak</b> 150g buraczki duszone z marchewką 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <b>pszenica,żyto</b> <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g mleko Papryka czerwona 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2217,9 BIAŁKO (g) 97,2 TLUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 311,62 W TYM CUKRY (g) 100,26 BŁONNIK (g) 31,9 SÓL (g) 5,46
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
09.12.24r.	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml		Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 300ml śmietana Łazanki z kapustą i mięsem 300g Kompot z jabłek	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g kawa inka na <b>mleku</b> 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2218,0 BIAŁKO (g) 82,1 TLUSZCZE (g) 66,7 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 337,32 W TYM CUKRY (g) 134,11 BŁONNIK (g) 30,39 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe (20g) pasta warzywna 80g		
10.12.23r.	Pł. <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> 80g Rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,śmietana, jaja kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kons.i cebuli 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,2 BIAŁKO (g) 108,4 TLUSZCZE (g) 51,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 318,01 W TYM CUKRY (g) 83,53 BŁONNIK (g) 25,4 SÓL (g) 7,11
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
11.12.24r.	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, m.pszenna 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 Pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2287,6 BIAŁKO (g) 100,3 TLUSZCZE (g) 86,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 290,33 W TYM CUKRY (g) 96,85 BŁONNIK (g) 26,52 SÓL (g) 5,54
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.12.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml śmietana,seler,gorzyczka,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2188,9 BIAŁKO (g) 74,8 TŁUSZCZE (g) 55,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 357,35 W TYM CUKRY (g) 127,11 BŁONNIK (g) 19,98 SÓL (g) 2,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
03.12.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana,seler,gorzyczka,m.pszenna Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g surówka z <b>selera</b> o jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2050,0 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 289,59 W TYM CUKRY (g) 70,31 BŁONNIK (g) 26,74 SÓL (g) 3,98
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytia pasta warzywna 80g		
04.12.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorzyczka udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2275,4 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 313,78 W TYM CUKRY (g) 79,07 BŁONNIK (g) 14,05 SÓL (g) 2,16
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
05.12.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorzyczka, k.jęczmień,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g masło 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 jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2351,6 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 68,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 343,26 W TYM CUKRY (g) 131,34 BŁONNIK (g) 22,01 SÓL (g) 3,05
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
06.12.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g pasta jajeczna 100g mleko,gorzyczka rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorzyczka, śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorzyczka Ziemniaki 250g surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2263,8 BIAŁKO (g) 85,6 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 312,92 W TYM CUKRY (g) 106,69 BŁONNIK (g) 18,49 SÓL (g) 2
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		

07.12.24r.	Pł. <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml <i>seler, gorczyca</i> Potrawka z kury 150g <i>śmietana</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>dżem</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2181,4 BIAŁKO (g) 88,7 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 313,2 W TYM CUKRY (g) 107,1 BŁONNIK (g) 16,93 SÓL (g) 2,72
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
08.12.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <i>m. pszenica, seler, gorczyca, śmietana</i> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <i>m. pszenica, śmietana</i> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <i>śmietana, m. pszenica</i> 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 <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2079,8 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 303,37 W TYM CUKRY (g) 93,12 BŁONNIK (g) 19,12 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie : serek wypasiony owoc 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
09.12.24r.	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g kielbasa krakowska 50g <i>soja</i> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>m. pszenica, seler, gorczyca, śmietana, k. jęczmień</i> filet duszony 100g sos koper. 50g <i>jaja, śmietana, m. pszenica</i> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2170,8 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 55,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,0 WĘGLOWODANY (g) 336,78 W TYM CUKRY (g) 113,43 BŁONNIK (g) 17,18 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.12.23r.	Makar.gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <i>m. pszenica</i> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g twaróg 80g <i>mleko</i> rukola 20g pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g <i>m. pszenica, śmietana, jaja</i> kasza <b>jęczmień</b> 150g surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <i>mleko</i> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> sałatka warzywna 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 112,6 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 325,64 W TYM CUKRY (g) 95,9 BŁONNIK (g) 25,75 SÓL (g) 2,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g		
11.12.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Buła <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenica</i> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana, gorczyca</i> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g miód x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2360,5 BIAŁKO (g) 100,6 TŁUSZCZE (g) 74,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,4 WĘGLOWODANY (g) 332,91 W TYM CUKRY (g) 97,27 BŁONNIK (g) 20,01 SÓL (g) 2,23
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 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
02.12.24r.	Płatki <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Herbata cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml śmietana,seler,gorzycza,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko kompot z jabłek 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 100g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2023,6 BIAŁKO (g) 73,8 TŁUSZCZE (g) 41,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 347,06 W TYM CUKRY (g) 126,65 BŁONNIK (g) 16,75 SÓL (g) 2,07
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
03.12.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja rukola 20g pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml śmietana,seler,gorzycza,m.pszenna Schab duszony 100g sos koperkowy 50g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2013,6 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 55,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 291,67 W TYM CUKRY (g) 71,92 BŁONNIK (g) 27,01 SÓL (g) 4,04
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytia pasta warzywna 80g		
04.12.24r.	Makaron gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml m.pszenna bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorzycza udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g gorzycza Kompot z jabłek	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2115,5 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 56,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 311,08 W TYM CUKRY (g) 79,49 BŁONNIK (g) 13,39 SÓL (g) 2,07
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
05.12.24r.	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorzycza, k.jęczmień,śmietana filet duszony 100g sos koperkowy 50g jaja,m.pszenna, śmietana ziemniaki 250g marchewka 200g 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 jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2138,2 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 44,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 340,68 W TYM CUKRY (g) 128,34 BŁONNIK (g) 15,69 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
06.12.24r.	K.kukurydziana 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	Koperkowa z ryżem 300ml m.pszenna,seler,gorzycza, śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorzycza Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g serek naturalny 125g mleko pomidor b/s 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W.ENERGETYCZNA kcal 2216,7 BIAŁKO (g) 74,7 TŁUSZCZE (g) 63,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 346,85 W TYM CUKRY (g) 136,99 BŁONNIK (g) 20,96 SÓL (g) 1,63
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		

07.12.24r.	Pł. <b>jęczmień</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Potrawka z kury 150g <small>śmietana</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>dżem</b> x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,6 BIAŁKO (g) 84,0 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 310,89 W TYM CUKRY (g) 107,46 BŁONNIK (g) 16,25 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
08.12.24r.	Płatki kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar. gwiazdki 300ml <small>m. pszenica, seler, gorczyca, śmietana</small> schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m. pszenica, śmietana</small> ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>śmietana, m. pszenica</small> 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 2028,2 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 50,0 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 308,34 W TYM CUKRY (g) 93,62 BŁONNIK (g) 19,19 SÓL (g) 3,48
	II śniadanie : serek wypasiony owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.12.24r.	Pł. ryżowe na <b>mleku</b> 250ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m. pszenica, seler, gorczyca, śmietana, k. jęczmień</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja, śmietana, m. pszenica</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2098,6 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 44,8 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 357,59 W TYM CUKRY (g) 114,38 BŁONNIK (g) 17,18 SÓL (g) 2,88
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.12.23r.	Makar. gwiazdki na <b>mleku</b> 250ml <small>m. pszenica</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 100g <small>mleko</small> rukola 20g pomidor b/s 50g herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>m. pszenica, śmietana, jaja</small> kasza <b>jęczmień</b> 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> sałatka warzywna 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,8 BIAŁKO (g) 115,1 TŁUSZCZE (g) 39,9 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 320,28 W TYM CUKRY (g) 90,25 BŁONNIK (g) 19,69 SÓL (g) 2,22
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175		Kolacja II: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g		
11.12.24r.	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 250ml Buła <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 30g szynka wieprzowa 50g pomidor b/ 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica</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 miód x2 50g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2227,3 BIAŁKO (g) 97,7 TŁUSZCZE (g) 60,3 W TYM KW. TŁ. NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 333,1 W TYM CUKRY (g) 98,22 BŁONNIK (g) 19,49 SÓL (g) 2,19
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>jajko</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>śmietana,seler,goryczyca,m.pszenna</small> pulpet drobiowy 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 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 konserwowego i cebuli 100g goryczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2250,3 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 326,63 W TYM CUKRY (g) 80,4 BŁONNIK (g) 33,31 SÓL (g) 6,78
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
03.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko rukola 20g pomid.koktajl.50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>śmietana,seler,goryczyca,m.pszenna</small> Schab duszony 100g sos koperkowy 50g <small>m.pszenna,śmietana</small> kasza <b>pęczak</b> 150g surówka z <b>selera</b> o jabłka 100g mleko fasolka szparagowa kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2189,3 BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 282,11 W TYM CUKRY (g) 53,65 BŁONNIK (g) 45,03 SÓL (g) 6,82
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
04.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> <b>twaróg</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Ryż na rosole 300ml <small>seler,goryczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g surówka z marchewki z olejem 100g brukselka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,goryczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> b/c 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,2 BIAŁKO (g) 129,5 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 263,48 W TYM CUKRY (g) 63,35 BŁONNIK (g) 41,26 SÓL (g) 4,31
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: serek homog.b/lakt 150g mleko		
05.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 30g pomidor koktajl 50g miks sałat 20g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,goryczyca,</small> <small>k.jęczmienna,śmietana</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> ziemniaki 250g bukiet jarzyn 200g masło kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g ogórek konserwowy 100g goryczyca kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2096,0 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 66,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 293,09 W TYM CUKRY (g) 76,0 BŁONNIK (g) 33,43 SÓL (g) 7,56
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
06.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,goryczyca rukola 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,goryczyca,</small> <small>śmietana</small> Ryba duszona 100g mleko,goryczyca kasza <b>pęczak</b> 150g surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko fasolka szparagowa 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2160,1 BIAŁKO (g) 87,0 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 296,37 W TYM CUKRY (g) 73,96 BŁONNIK (g) 39,61 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g kiełb.krak. 30g soja sok warzywny 300ml		
07.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g połudwica sopocka 50g soja,pszenica ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g	G	Kasza <b>manna</b> na rosole 300ml <small>seler,goryczyca</small> Potrawka z kury 150g <small>śmietana</small> kasza gryczana 150g surówka z marchewki z olejem 100g brokuł 200g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja pomidor 100g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2178,8 BIAŁKO (g) 108,7 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 263,42

	Herbata z cytryną b/c 200ml		kompot z jabłek 200g				W TYM CUKRY (g) 59,27 BŁONNIK (g) 30,94 SÓL (g) 5,44
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g				
08.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>jajko</b> 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 <b>pęczak</b> 150g buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna kalafior 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1983,3 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 261,33 W TYM CUKRY (g) 66,92 BŁONNIK (g) 37,66 SÓL (g) 4,86
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g				
09.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g kiełbasa krakowska 50g soja <b>twaróg</b> 50g papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca,śmietana,k.jęczmienna filet duszony 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,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 szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,0 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 59,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 310,88 W TYM CUKRY (g) 79,2 BŁONNIK (g) 38,38 SÓL (g) 6,33
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g				
10.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g połędwica sopocka 30g soja,pszenica rukola 20g pomidor 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g m.pszenna,śmietana, jaja kasza gryczana 150g surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja kawa inka z <b>mlekiem</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2147,3 BIAŁKO (g) 113,8 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 323,86 W TYM CUKRY (g) 64,81 BŁONNIK (g) 33,07 SÓL (g) 6,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g				
11.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml seler,gorczyca, m.pszenna udko gotowane 200g kasza gryczana 150g jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca brukselka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,4 BIAŁKO (g) 122,1 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 257,17 W TYM CUKRY (g) 66,12 BŁONNIK (g) 36,39 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g				

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom



DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.12.24r.	Platki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>jajecznic</b> a 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,goryczyca</small> Ryż z jabłkami 300g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Twaróg b/lakt 80g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2217,2 BIAŁKO (g) 68,6 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 35,3 WĘGLOWODANY (g) 352,99 W TYM CUKRY (g) 113,3 BŁONNIK (g) 25,47 SÓL (g) 4,1
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
03.12.24r.	K.kukurydziana <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,goryczyca,m.pszenna</small> Schab duszony 100g sos własny 50g Ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemnica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1972,2 BIAŁKO (g) 84,0 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 289,98 W TYM CUKRY (g) 67,83 BŁONNIK (g) 25,03 SÓL (g) 6,44
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
04.12.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemnica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Ryż na rosale 300ml <small>seler,goryczyca</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g <b>Miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2212,3 BIAŁKO (g) 98,5 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 31,7 WĘGLOWODANY (g) 314,88 W TYM CUKRY (g) BŁONNIK (g) SÓL (g)
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
05.12.24r.	Kasza <b>man</b> na na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g twaróg b/lakt 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,goryczyca, k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,4 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 334,05 W TYM CUKRY (g) 93,82 BŁONNIK (g) 22,22 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: bułka <b>pszemna</b> 50g <b>masło</b> 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
06.12.24r.	K.kukurydziana na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g pasta <b>jajeczna</b> b/lakt 100g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>m.pszenna,seler,goryczyca</small> Ryba duszona 100g <small>goryczyca</small> Ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>goryczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,0 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 311,59 W TYM CUKRY (g) 103,35 BŁONNIK (g) 22,56 SÓL (g) 4,95
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok owocowy 300ml		
07.12.24r.	Platki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>masło</b> b/lakt 15g połędwica sopocka 50g <small>soja,pszemnica</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Kasza <b>man</b> na na rosale 300ml <small>seler,goryczyca</small> Potrawka z kury 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200g	G D	Chleb <b>pszemno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/laktozy 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2076,9 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 309,26 W TYM CUKRY (g) 91,37 BŁONNIK (g) 22,81 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		

08.12.24r.	Platki kukurydzy. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca</small> schab duszony 100g sos własny 50g ziemniaki 250g buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2318,7 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 40,9 WĘGLOWODANY (g) 332,94 W TYM CUKRY (g) 89,6 BŁONNIK (g) 25,66 SÓL (g) 7,0
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: sok warzywny 300ml		
09.12.24r.	Platki ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszeno-żytni 100g</b> <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>jajecznicza</b> b/lakt 100g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna</small> ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot z jabłek 200ml	G	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2456,2 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,1 WĘGLOWODANY (g) 421,77 W TYM CUKRY (g) 112,45 BŁONNIK (g) 39,15 SÓL (g) 4,88
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
10.12.24r.	Makaron gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt.</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>twaróg</b> b/lakt 80g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drobiowy 100g sos pomidorowy 50g <small>m.pszenna,jaja</small> kasza <b>jęczmienna</b> 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1954,9 BIAŁKO (g) 94,0 TŁUSZCZE (g) 42,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,0 WĘGLOWODANY (g) 310,19 W TYM CUKRY (g) 82,4 BŁONNIK (g) 21,66 SÓL (g) 5,41
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
11.12.24r.	K.kukurydzy. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Rosół z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> udko gotowane 200g ziemniaki 250g jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb <b>pszenno-żytni</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 10g <b>miód</b> x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2335,7 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 344,86 W TYM CUKRY (g) 90,38 BŁONNIK (g) 26,86 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 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