

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.12.24r.	Płatki jęczmień na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g herbata z cytryną b/c 200ml	G	Ogórkowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta drob i march 150g <small>śmietana</small> ryż 150g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,3 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 326,98 W TYM CUKRY (g) 97,71 BŁONNIK (g) 35,89 SÓL (g) 7,09
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.12.24r.	Kasza kukurydziane na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryba panierowana 100g <small>jaja,m.pszenna,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 300ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2200,4 BIAŁKO (g) 74,3 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 31,5 WĘGLOWODANY (g) 330,83 W TYM CUKRY (g) 111,26 BŁONNIK (g) 31,68 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
14.12.24r.	Makar. gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt. 100g masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Kotleciki z jaj 100g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Sałatka z buraczków 200g <small>śmietana</small> Kompot z jabłek	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Paszтет drobiowy 50g <small>soja,pszenica,jaja</small> Ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2198,2 BIAŁKO (g) 79,1 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 328,85 W TYM CUKRY (g) 108,14 BŁONNIK (g) 27,89 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
15.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmieńna,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> Masło 15g Serek topiony 50g Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2014,7 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 303,91 W TYM CUKRY (g) 86,71 BŁONNIK (g) 30,99 SÓL (g) 5,3
	II śniadanie: skyr owoc 150g <small>mleko</small>		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
16.12.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński 300ml <small>seler,gorczyca</small> Pierogi leniwe z masłem 250g <small>k.manna,m.pszenna,jaja</small> Surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G	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 2040,9 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TH NASYCONY (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 320,07 W TYM CUKRY (g) 130,65 BŁONNIK (g) 35,16 SÓL (g) 5,71
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		

17.12.24r.	Pł. jęczmienne na mleku 250ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Ser żółty 50g Miks sałat 20g Pomidor 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Zraz mielony 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g kompot z jabłek 200g	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka warzywna 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2105,2 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 303,94 W TYM CUKRY (g) 89,97 BŁONNIK (g) 31,49 SÓL (g) 5,26
	II śniadanie: jog.naturalny 150g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.12.24r.	Płatki owsiane na mleku 250ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żyt. 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Rukola 20g Pomid . koktajl 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g śmietana,gorczyca,m.pszenna Surówka z czerwonej kapusty 200g gorczyca kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g mleko Papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2265,2 BIAŁKO (g) 107,0 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 321,35 W TYM CUKRY (g) 90,2 BŁONNIK (g) 33,22 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
19.12.24r.	Kasza kukurydziana na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml		Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,jaja Schab duszony 100g so pieczar. 50G śmietana,m.pszenna Kasza peczak 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2339,5 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 66,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 21,7 WĘGLOWODANY (g) 348,27 W TYM CUKRY (g) 132,43 BŁONNIK (g) 21,92 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko		
20.12.23r.	Ryż na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Ryba panierowana 100g m.pszenna,jaja Ziemniaki 250g Sos grecki 200g seler kompot z jabłek 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,9 BIAŁKO (g) 85,2 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 319,14 W TYM CUKRY (g) 86,87 BŁONNIK (g) 35,26 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
21.12.24r.	Pł.kukurydz. na mleku 250ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 150g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kisz.i cebuli 100g 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 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2273,7 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TH NASYCONE (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 330,72 W TYM CUKRY (g) 84,59 BŁONNIK (g) 24,94 SÓL (g) 8,36
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g mleko		

Obrobka termiczna: G-gotowanie, S-smazenie, D-duszenie, P-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.12.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g mozzarella 50g <small>mleko</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta drob i march 150g <small>śmietana</small> ryż 150g brokuł 200g 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 2202,7 BIAŁKO (g) 100,8 TLUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 320,78 W TYM CUKRY (g) 94,42 BŁONNIK (g) 26,46 SÓL (g) 4,15
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.12.24r.	K.kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa 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 2179,3 BIAŁKO (g) 74,7 TLUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 315,46 W TYM CUKRY (g) 119,81 BŁONNIK (g) 20,39 SÓL (g) 2,64
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretkowa owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
14.12.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g Masło 15g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2261,9 BIAŁKO (g) 91,6 TLUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 340,42 W TYM CUKRY (g) 98,88 BŁONNIK (g) 18,39 SÓL (g) 2,09
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
15.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 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 bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,0 BIAŁKO (g) 99,8 TLUSZCZE (g) 58,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 295,09 W TYM CUKRY (g) 81,13 BŁONNIK (g) 21,81 SÓL (g) 3,91
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
16.12.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <small>śmietana,m.pszenna</small> Pierogi leniwe z masłem 250g <small>k.manna,jaja,m.pszenna</small> Surówka z marchewki 200g <small>śmietana</small> kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2169,4 BIAŁKO (g) 89,9 TLUSZCZE (g) 64,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 316,81 W TYM CUKRY (g) 119,46 BŁONNIK (g) 20,74 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
17.12.24r.	Pł. jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Miks sałat 20g	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small>	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,1 BIAŁKO (g) 100,5 TLUSZCZE (g) 60,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 304,36

	Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 200g			W TYM CUKRY (g) 100,59 BŁONNIK (g) 20,67 SÓL (g) 3,41
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko	
18.12.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Potrawka z kury 200g śmietana 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 2167,0 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 304,38 W TYM CUKRY (g) 77,85 BŁONNIK (g) 19,59 SÓL (g) 3,38
	II śniadanie : skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g	
19.12.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G W .ENERGETYCZNA kcal 2291,8 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 326,88 W TYM CUKRY (g) 125,47 BŁONNIK (g) 20,41 SÓL (g) 2,69
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g mleko	
20.12.23r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko 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 mleko 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 2083,9 BIAŁKO (g) 76,1 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,9 WĘGLOWODANY (g) 303,62 W TYM CUKRY (g) 105,97 BŁONNIK (g) 18,99 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml	
21.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 150g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 100g 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 2217,8 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 331,03 W TYM CUKRY (g) 85,43 BŁONNIK (g) 23,26 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: serek wyp.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
12.12.24r.	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 50g miks sałat 20g Herbata cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> gulasz z fileta drob i march 150g <small>śmietana</small> ryż 150g marchewka 200g 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 2047,3 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 45,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 322,45 W TYM CUKRY (g) 94,24 BŁONNIK (g) 22,32 SÓL (g) 4,33
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.12.24r.	K.kukurydziana na mleku 250ml Bułka pszenna 100g masło 15g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> kompot z jabłek 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 2067,4 BIAŁKO (g) 73,6 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 316,77 W TYM CUKRY (g) 118,2 BŁONNIK (g) 19,9 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
14.12.24r.	Makaron gwiazdki na mleku 250ml <small>m.pszenna</small> bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2189,7 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 53,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 341,23 W TYM CUKRY (g) 99,82 BŁONNIK (g) 18,39 SÓL (g) 2,12
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
15.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g Polędwica sopocka 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 <small>sos koperkowy 50g</small> <small>jaja,m.pszenna, śmietana</small> ziemniaki 250g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1933,6 BIAŁKO (g) 102,4 TŁUSZCZE (g) 42,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 292,82 W TYM CUKRY (g) 78,44 BŁONNIK (g) 16,49 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
16.12.24r.	Płatki ryżowe na mleku 250ml bułka pszenna 100g twaróg 30g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>śmietana,m.pszenna</small> Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,7 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 17,2 W TYM CUKRY (g) 330,36 BŁONNIK (g) 101,35 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
17.12.24r.	Pł. jęczmienne na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small>	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Pulpet drob. 100g <small>sos koperkowy 50g</small> <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small>	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2043,7 BIAŁKO (g) 103,5 TŁUSZCZE (g) 49,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 306,62

	Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml		kompot z jabłek 200g		Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}		W TYM CUKRY (g) 99,93 BŁONNIK (g) 20,18 SÓL (g) 3,43
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owoc 175g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
18.12.24r.	Kasza manna na mleku 250ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g Indyk z pasieki 50g pomidor b/s 50g rukola 20g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Potrawka z kury 200g <small>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 _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2006,8 BIAŁKO (g) 101,0 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 304,87 W TYM CUKRY (g) 78,48 BŁONNIK (g) 19,59 SÓL (g) 3,81
	II śniadanie : skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
19.12.24r.	Kasza kukurydz. na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g kielbasa krakowska 50g <small>soja</small> pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna,śmietana</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g szynka konserwowa 50g <small>soja,pszemica</small> sałata zielona 35g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,5 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 126,42 BŁONNIK (g) 20,41 SÓL (g) 2,72
	II śniadanie: maślanka owocowa 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
20.12.23r.	Ryż na mleku 250ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> 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 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,5 BIAŁKO (g) 74,2 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 298,38 W TYM CUKRY (g) 100,8 BŁONNIK (g) 13,16 SÓL (g) 2,57
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
21.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku 250ml Buła pszenna 100g twaróg 30g szynka wieprzowa 50g sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drob. 150g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka z mlekiem 200ml _{jęczmień,żyto}	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2028,4 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 321,01 W TYM CUKRY (g) 85,29 BŁONNIK (g) 20,39 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i/lub małą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko kiełb.krakowska 30g soja miks sałat 20g pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana gulasz z fileta drob i march 150g śmietana kasza gryczana 150g brokuł 200g kalafior 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g indyk z pasieki 50g papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,1 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 80,2 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 17,6 WĘGLOWODANY (g) 282,29 W TYM CUKRY (g) 69,59 BŁONNIK (g) 39,72 SÓL (g) 6,65
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g		
13.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko x2 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca fasolka szparagowa 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 1978,1 BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 31,4 WĘGLOWODANY (g) 269,23 W TYM CUKRY (g) 71,38 BŁONNIK (g) 34,57 SÓL (g) 4,8
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g indyk z pasieki 30g sok warzywny 300ml		
14.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica-żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler ser żółty 30g mleko pomidor 100g100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g Buraczki na zimno 100g brukselka 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja ogórek konserwowy 100ggorczyca kawa inka z mlekiem b/c 200mljeczmięń,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,9 BIAŁKO (g) 109,9 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 269,09 W TYM CUKRY (g) 66,38 BŁONNIK (g) 40,57 SÓL (g) 5,61
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homog.b/lakt 150g mleko		
15.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g połędwica sopocka 50g jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Krupnik 300ml m.pszenna,seler,gorczyca, k.jęczmieńna,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 kiełb.krakowska 50g soja papryka czerwona 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1978,8 BIAŁKO (g) 110,3 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 258,12 W TYM CUKRY (g) 59,0 BŁONNIK (g) 33,77 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
16.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica twaróg 50g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml śmietana,m.pszenna Pierogi leniwe z masłem 250g k.manna,jaja,m.pszenna Surówka z marchewki 200g śmietana kompot z jabłek 200ml	G	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 2061,9 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 289,93 W TYM CUKRY (g) 95,86 BŁONNIK (g) 33,35 SÓL (g) 6,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
17.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełb.krak. 50g soja ser żółty 30g mleko miks sałat 20g pomid.koktajlowy 50g	G	Pomidorowa z makar. 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koperkowy 50g jaja,śmietana,m.pszenna kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g śmietana,m.pszenna	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,3 BIAŁKO (g) 100,9 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TŁI NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 300,69 W TYM CUKRY (g) 70,88

	Herbata z cytryną b/c 200ml		kalafior 200g kompot z jabłek 200g			BŁONNIK (g) 34,09 SÓL (g) 6,54	
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g szynka kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
18.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g mozzarella 50g mleko indyk z pasieki 30g rukola 20g pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Potrawka z kury 200g śmietana Ziemniaki 250g surówka z march z olejem 100g brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g papryka czerwona 100g Kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2293,3 BIAŁKO (g) 105,8 TŁUSZCZE (g) 89,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 287,96 W TYM CUKRY (g) 58,44 BŁONNIK (g) 41,79 SÓL (g) 6,52
	II śniadanie: skyr naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: wafle ryżowe 20g hummuss 110g		
19.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g kiełbasa krakowska 50g soja ser żółty 30g mleko papryka czerwona 100g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,śmietana Kasza pełczak 150g Buraczki na zimno 100g kalafior 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka konserwowa 50g soja,pszenica sałata zielona 35g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2110,9 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 276,72 W TYM CUKRY (g) 75,62 BŁONNIK (g) 38,37 SÓL (g) 5,11
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
20.12.24r.	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 duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko brokuł 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,0 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 73,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 293,25 W TYM CUKRY (g) 69,09 BŁONNIK (g) 33,46 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Kolacja II: bułka razowa 50g m.pszenna masło 5g kiełb.krak. 30g sok warzywny 300ml		
21.12.24r.	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g szynka wieprzowa 50g ser żółty 30g mleko sałata zielona 35g Herbata z cytryną b/c 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 150g sos koper. 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 pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja pomidor 100g kawa inka z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2291,7 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 75,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 308,11 W TYM CUKRY (g) 61,48 BŁONNIK (g) 41,59 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 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
12.12.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g twaróg b/lakt 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> gulasz z fileta drobi i march 150g ryż 150g marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,6 BIAŁKO (g) 82,3 TŁUSZCZE (g) 54,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 327,87 W TYM CUKRY (g) 92,81 BŁONNIK (g) 28,11 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g		
13.12.24r.	K.kukurydziana mleku b/lakt 300ml Chleb pszen.-żytni 100g Masło b/laktozy 10g dżem x2 50g jabłko gotowane 150g Herbata 200ml	G	Pomidorowa 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 <small>mleko</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2036,4 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 48,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 327,46 W TYM CUKRY (g) 120,87 BŁONNIK (g) 25,78 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
14.12.24r.	Makaron gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemnica,seler</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Gulasz drobiowy 150g <small>m.pszemna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g Miód x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,4 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,9 WĘGLOWODANY (g) 317,29 W TYM CUKRY (g) 81,89 BŁONNIK (g) 23,29 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
15.12.24r.	Płatki kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g połędwica sopocka 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Krupnik 300ml <small>m.pszenna,seler,gorczyca,k.jęczmień</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 2035,6 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,2 WĘGLOWODANY (g) 284,92 W TYM CUKRY (g) 69,67 BŁONNIK (g) 21,21 SÓL (g) 6,31
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		
16.12.24r.	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Pierogi leniwe z masłem b/lakt 250g <small>k.manna,jaja,m.pszenna</small> marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemnica,seler</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,2 BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 56,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 291,97 W TYM CUKRY (g) 96,3 BŁONNIK (g) 19,52 SÓL (g) 4,6
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja II: mus owocowy 100g		
17.12.24r.	Płatki jęczmień na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g masło b/lakt 15g twaróg 80g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Pomidorowa z makar. 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drobi. 100g sos koperkowy 50g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> kompot z jabłek 200g	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/laktozy 10g szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemnica,seler</small> sałatka warzywna 100g <small>mleko,gorczyca</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2134,0 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 54,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,8 WĘGLOWODANY (g) 322,64 W TYM CUKRY (g) 98,39 BŁONNIK (g) 28,43 SÓL (g) 5,26
	II śniadanie: jabłko gotowane 150g		Podwieczorek: galaretki owoc 175g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		

18.12.24r.	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Potrawka z kury 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2008,4 BIAŁKO (g) 79,6 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 304,13 W TYM CUKRY (g) 80,38 BŁONNIK (g) 23,01 SÓL (g) 6,26
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
19.12.24r.	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszeno-żytni 100g Masło b/lakt 10g pasta jajeczna 100g <small>mleko</small> pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Schab duszony 100g sos koper. 50g <small>m.pszenna</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot z jabłek	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka kons. 50g <small>soja,pszennica</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,6 BIAŁKO (g) 98,9 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 34,6 WĘGLOWODANY (g) 290,8 W TYM CUKRY (g) 77,08 BŁONNIK (g) 24,85 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		Kolacja II: serek homogenizowany b/lat 150g <small>mleko</small>		
20.12.24r.	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt. 100g Masło b/lakt 10g serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko</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 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g dżem x2 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2278,1 BIAŁKO (g) 98,7 TŁUSZCZE (g) 41,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 23,1 WĘGLOWODANY (g) 394,01 W TYM CUKRY (g) 108,46 BŁONNIK (g) 32,7 SÓL (g) 5,66
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		Kolacja II: sok warzywny 300ml		
21.12.24r.	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g szynka wieprzowa 50g pomidor b/s 100g Herbata 200ml	G	Solferino z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drob. 150g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g marchewka 100g kompot z jabłek 200ml	G D	Chleb pszenno-żytni 100g Masło b/lakt 10g indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2245,3 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TI NASYCONE (g) 34,7 WĘGLOWODANY (g) 337,19 W TYM CUKRY (g) 75,46 BŁONNIK (g) 30,74 SÓL (g) 6,43
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 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