

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|--|---|---|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Żurek z kiełb. i jajkiem 350ml pl.owsiane, m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2216,5 BIAŁKO (g) 97,9 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 301,05 W TYM CUKRY (g) 110,74 BŁONNIK (g) 26,86 SÓL (g) 6,77 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 18.02 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Mięso sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g mleko,m.pszenna Kompot owocowy 200ml | G S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2255,0 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 71,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 321,96 W TYM CUKRY (g) 88,61 BŁONNIK (g) 29,91 SÓL (g) 4,74 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr | G | Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g śmietana,gorczyca Surówka z czer.kapusty 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2281,0 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 313,94 W TYM CUKRY (g) 95,74 BŁONNIK (g) 30,19 SÓL (g) 4,66 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2517,,3 BIAŁKO (g) 110,3 TŁUSZCZE (g) 86,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 342,75 W TYM CUKRY (g) 103,34 BŁONNIK (g) 38,66 SÓL (g) 6,83 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł. jęczmien. mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Fasolowa z makar. 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2374,5 BIAŁKO (g) 80,6 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 360,38 W TYM CUKRY (g) 111,38 BŁONNIK (g) 38,2 SÓL (g) 5,31 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: kiwi x 150g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Pulpet drobiowy w sosie pieczar. 150g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2161,8 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 280,09 W TYM CUKRY (g) 80,7 BŁONNIK (g) 24,27 SÓL (g) 5,65 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g Kompot owocowy 200ml | G P | 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 2142,2 BIAŁKO (g) 96,1 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 314,05 W TYM CUKRY (g) 92,27 BŁONNIK (g) 27,36 SÓL (g) 7,4 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: mus owoc 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|---|--------|---|---|---|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2167,8 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 121,13 BŁONNIK (g) 19,72 SÓL (g) 2,91 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2231,9 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 308,35 W TYM CUKRY (g) 91,36 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 2,65 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: galaretko owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr | G | Gryskowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2325,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 81,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 299,82 W TYM CUKRY (g) 95,36 BŁONNIK (g) 20,3 SÓL (g) 3,01 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2511,8 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,5 WĘGLOWODANY (g) 333,12 W TYM CUKRY (g) 97,31 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,58 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł.jęczmien. mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2189,8 BIAŁKO (g) 75,5 TŁUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 322,4 W TYM CUKRY (g) 112,99 BŁONNIK (g) 24,73 SÓL (g) 3,14 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2081,9 BIAŁKO (g) 105,0 TŁUSZCZE (g) 54,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 305,27 W TYM CUKRY (g) 88,88 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,71 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2199,4 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 281,71 W TYM CUKRY (g) 84,21 BŁONNIK (g) 10,02 SÓL (g) 3,07 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|---|--------|---|---|--|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g twaróg 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2145,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 328,08 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 15,1 SÓL (g) 2,75 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2071,7 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 308,85 W TYM CUKRY (g) 91,99 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 3,09 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: galaretko owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Herbata z cytr | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2080,1 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 296,12 W TYM CUKRY (g) 95,19 BŁONNIK (g) 19,51 SÓL (g) 3,39 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2439,6 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,1 WĘGLOWODANY (g) 333,93 W TYM CUKRY (g) 98,26 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,61 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł.jęczmien. mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2066,9 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 317,12 W TYM CUKRY (g) 107,8 BŁONNIK (g) 18,9 SÓL (g) 2,87 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2009,6 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 43,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 306,08 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,74 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1996,4 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 281,49 W TYM CUKRY (g) 84,85 BŁONNIK (g) 9,41 SÓL (g) 3,01 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|--|---|--|
| 17.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jajaj,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jajaj Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2030,6 BIAŁKO (g) 81,7 TŁUSZCZE (g) 72,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 72,11 BŁONNIK (g) 33,75 SÓL (g) 5,18 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja : butka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml | | |
| 18.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2133,8 BIAŁKO (g) 110,4 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 294,03 W TYM CUKRY (g) 63,87 BŁONNIK (g) 36,99 SÓL (g) 6,37 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: butka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml | | |
| 19.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr | G | Gryskowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2058,2 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 261,27 W TYM CUKRY (g) 68,05 BŁONNIK (g) 35,33 SÓL (g) 4,68 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko | | |
| 20.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2230,6 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 282,31 W TYM CUKRY (g) 71,14 BŁONNIK (g) 39,75 SÓL (g) 6,03 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam | | |
| 21.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2156,6 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 79,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 292,35 W TYM CUKRY (g) 72,91 BŁONNIK (g) 40,84 SÓL (g) 5,08 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: kiwi 150g | | II kolacja: butka raz 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml | | |
| 22.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jajaj,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 270,88 W TYM CUKRY (g) 54,25 BŁONNIK (g) 38,2 SÓL (g) 6,34 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam | | |
| 23.02 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udka gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml | G | 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 2110,0 BIAŁKO (g) 118,1 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 249,42 W TYM CUKRY (g) 63,03 BŁONNIK (g) 37,12 SÓL (g) 5,18 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja : maślanka naturalna 400g mleko | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|---|--------|---|---|---|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2055,4 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 41,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 349,59 W TYM CUKRY (g) 106,62 BŁONNIK (g) 20,61 SÓL (g) 2,56 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurudz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2127,0 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 317,35 W TYM CUKRY (g) 95,68 BŁONNIK (g) 24,01 SÓL (g) 3,08 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: galaretką owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Herbata z cytr | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2040,9 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 305,94 W TYM CUKRY (g) 97,49 BŁONNIK (g) 24,65 SÓL (g) 3,51 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2225,2 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,8 WĘGLOWODANY (g) 322,12 W TYM CUKRY (g) 96,17 BŁONNIK (g) 27,49 SÓL (g) 4,33 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł.jęczmien. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2021,4 BIAŁKO (g) 59,9 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 325,49 W TYM CUKRY (g) 111,51 BŁONNIK (g) 23,58 SÓL (g) 2,87 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurudziane na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1980,1 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 43,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 308,6 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 24,46 SÓL (g) 3,74 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2037,6 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 284, 14 W TYM CUKRY (g) 84,85 BŁONNIK (g) 10,85 SÓL (g) 3,01 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|---|---|--|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jajka,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2281,4 BIAŁKO (g) 103,7 TŁUSZCZE (g) 64,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 331,78 W TYM CUKRY (g) 123,87 BŁONNIK (g) 20,05 SÓL (g) 3,32 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2463,2 BIAŁKO (g) 136,5 TŁUSZCZE (g) 89,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 287,12 W TYM CUKRY (g) 72,81 BŁONNIK (g) 17,76 SÓL (g) 3,64 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr | G | Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 130,8 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 271,9 W TYM CUKRY (g) 74,41 BŁONNIK (g) 18,06 SÓL (g) 3,42 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2577,9 BIAŁKO (g) 124,7 TŁUSZCZE (g) 95,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,8 WĘGLOWODANY (g) 317,44 W TYM CUKRY (g) 85,67 BŁONNIK (g) 24,86 SÓL (g) 4,73 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł.jęczmien. mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2148,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 266,33 W TYM CUKRY (g) 63,34 BŁONNIK (g) 19,06 SÓL (g) 3,99 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jajka,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2284,0 BIAŁKO (g) 143,3 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 290,88 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 18,92 SÓL (g) 4,47 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Szyn.wieprz. 30g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2363,9 BIAŁKO (g) 123,9 TŁUSZCZE (g) 82,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 286,88 W TYM CUKRY (g) 92,07 BŁONNIK (g) 9,93 SÓL (g) 3,05 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: budyń na mleku 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|---|--------|---|---|--|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Jajecznicza b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml <small>seler,gorczyca</small> Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja,mleko b/lakt</small> marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 16,99 SÓL (g) 4,82 |
| | II śniadanie: serek homogen b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomid.b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Schab duszony 100g w sosie własnym 50g Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1984,6 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 280,52 W TYM CUKRY (g) 75,43 BŁONNIK (g) 21,11 SÓL (g) 6,84 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko b/lakt,gorczyca</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr | G | Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca, k.manna</small> Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2157,1 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,9 WĘGLOWODANY (g) 211,22 W TYM CUKRY (g) 69,85 BŁONNIK (g) 24,84 SÓL (g)5,39 |
| | II śniadanie: mus owocowy 100g | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m.pszenna, mleko b/lakt</small> Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko b/lakt, gorczyca</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2342,2 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 86,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 48,5 WĘGLOWODANY (g) 302,1 W TYM CUKRY (g) 72,22 BŁONNIK (g) 28,85 SÓL (g) 6,9 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł. jęczmien. mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2274,8 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 49,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 379,89 W TYM CUKRY (g) 97,91 BŁONNIK (g) 36,6 SÓL (g) 5,95 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2281,3 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 88,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,0 WĘGLOWODANY (g) 280,81 W TYM CUKRY (g) 54,02 BŁONNIK (g) 33,0 SÓL (g) 7,11 |
| | II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> hummuss 110g <small>sezam</small> | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2071,0 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 266,13 W TYM CUKRY (g) 64,26 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 5,8 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|--|---|---|
| 17.02 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2285,5 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,3 WĘGLOWODANY (g) 347,33 W TYM CUKRY (g) 97,92 BŁONNIK (g) 22,03 SÓL (g) 3,43 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 300ml | | |
| 18.02 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2234,1 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 67,32 BŁONNIK (g) 23,38 SÓL (g) 3,27 |
| | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 19.02 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 50g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 35g Herbata z cytr 200ml | G | Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2380,1 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 335,33 W TYM CUKRY (g) 82,57 BŁONNIK (g) 24,63 SÓL (g) 3,71 |
| | II śniadanie: kefir 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 20.02 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2636,6 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 90,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 357,04 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 28,64 SÓL (g) 4,48 |
| | II śniadanie: maślanka naturalna 400g | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g | | |
| 21.02 | Pł.jęczmien. mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓL (g) 3,53 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |
| 22.02 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2241,5 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 335,09 W TYM CUKRY (g) 73,89 BŁONNIK (g) 25,24 SÓL (g) 4,19 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 23.02 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G P | Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2437,3 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 331,95 W TYM CUKRY (g) 88,76 BŁONNIK (g) 20,11 SÓL (g) 3,38 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: sok warzywny 300ml | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom