

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.02	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemca Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszemca,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2269,5 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 332,56 W TYM CUKRY (g) 120,63 BŁONNIK (g) 26,87 SÓL (g) 7,22
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
04.02	Pł.ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Twaróg 80g rukola 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k. jęczmien. 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2307,8 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 347,11 W TYM CUKRY (g) 114,61 BŁONNIK (g) 37,61 SÓL (g) 5,6
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemca,seler Papryka czerwona 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pl.owsiane,m.żytnia,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Łazanki z kapustą i mięsem 250g m.pszenna,mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca,mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2192,4 BIAŁKO (g) 77,3 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 352,6 W TYM CUKRY (g) 113 BŁONNIK (g) 30,41 SÓL (g) 5,06
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.02	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid. koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Sałat z ogórka kisz.i cebuli 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2257,7 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 308,9 W TYM CUKRY (g) 85,31 BŁONNIK (g) 28,75 SÓL (g) 8,29
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
07.02	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z kap.kiszzonej 200g 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 2338,8 BIAŁKO (g) 92,3 TŁUSZCZE (g) 83,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 321,59 W TYM CUKRY (g) 84,12 BŁONNIK (g) 35,02 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemca Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,kasza manna Potrawka z kury z march i groszkiem 200g śmietana Ryż 150g 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 2249,3 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 301,4 W TYM CUKRY (g) 77,9 BŁONNIK (g) 22,84 SÓL (g) 5,66
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna schab dusz.100g sos pieczar 50g śmietana,m.pszenna kasza peczak 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszemca,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2276,3 BIAŁKO (g) 88,5 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 341,21 W TYM CUKRY (g) 96,77 BŁONNIK (g) 31,76 SÓL (g) 4,8
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja mus owocowy 100g		

Obróbka termiczna: G-gotowanie, S-smażenie, D-duszenie, P-pieczczenie
Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn. kons. 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,6 BIAŁKO (g) 67,1 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 351,91 W TYM CUKRY (g) 120,62 BŁONNIK (g) 18,04 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł. ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca, k. jęczmienna, m. pszenna, śmietana</small> Filet duszony 100g sos koper. 50g <small>Jaja, śmietana, m. pszenna</small> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb. krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,6 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 340,57 W TYM CUKRY (g) 119,84 BŁONNIK (g) 26,21 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m. żytnia</small> pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana, m. pszenna</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2271,4 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 342,66 W TYM CUKRY (g) 123,52 BŁONNIK (g) 22,0 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.02	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Miks sałat 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</small> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja, śmietana, m. pszenna</small> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2206,4 BIAŁKO (g) 112,8 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 307,76 W TYM CUKRY (g) 90,19 BŁONNIK (g) 26,06 SÓL (g) 3,4
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.02	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g <small>mleko, gorczyca</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <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 owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2183,5 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 81,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 286,81 W TYM CUKRY (g) 84,82 BŁONNIK (g) 19,6 SÓL (g) 3,23
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler, gorczyca, k. manna</small> Potrawka z kury z march 200g <small>śmietana, m. pszenna</small> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2261,8 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 65,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 327,29 W TYM CUKRY (g) 75,84 BŁONNIK (g) 15,12 SÓL (g) 2,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.02	Makar. gwład. na mleku 300ml <small>m. pszenna</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</small> schab dusz. 100g sos koper. 50g <small>śmietana, m. pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2194,0 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 323,75 W TYM CUKRY (g) 91,29 BŁONNIK (g) 22,68 SÓL (g) 3,18
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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
03.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn. kons. 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2075,3 BIAŁKO (g) 68,6 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 354,7 W TYM CUKRY (g) 122,28 BŁONNIK (g) 20,33 SÓL (g) 3,61
	Il śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Il kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł. ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 100g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca, k. jęczmienna, m. pszenica, śmietana</small> Filet duszony 100g sos koper. 50g <small>Jaja, śmietana, m. pszenica</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb. krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,6 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 337,98 W TYM CUKRY (g) 116,84 BŁONNIK (g) 20,89 SÓL (g) 3,16
	Il śniadanie: maślan.owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		Il kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m. żytnia</small> pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana, m. pszenica</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2268,9 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 349,73 W TYM CUKRY (g) 128,35 BŁONNIK (g) 25,74 SÓL (g) 2,82
	Il śniadanie: s. wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		Il kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
06.02	Pł. jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja, śmietana, m. pszenica</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2039,4 BIAŁKO (g) 112,4 TŁUSZCZE (g) 45,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 306,13 W TYM CUKRY (g) 84,75 BŁONNIK (g) 20,88 SÓL (g) 3,57
	Il śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		Il kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
07.02	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> Ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2104,5 BIAŁKO (g) 75,0 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 319,97 W TYM CUKRY (g) 114,34 BŁONNIK (g) 22,01 SÓL (g) 2,85
	Il śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		Il kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler, gorczyca</small> Potrawka z kury z march 200g <small>śmietana, m. pszenica</small> Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2104,8 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 55,3 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 320,04 W TYM CUKRY (g) 80,62 BŁONNIK (g) 19,95 SÓL (g) 3,36
	Il śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Il kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
09.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml <small>m. pszenica</small> Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> schab dusz. 100g sos koper. 50g <small>śmietana, m. pszenica</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 324,56 W TYM CUKRY (g) 92,23 BŁONNIK (g) 22,68 SÓL (g) 3,21
	Il śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		Il kolacja: mus owocowy 100g		

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
03.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udło gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek kons 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2408,0 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 86,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 325,47 W TYM CUKRY (g) 74,6 BŁONNIK (g) 39,13 SÓL (g) 7,36
	Il śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Il kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 300ml		
04.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g rukola 20g Pomid. koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,5 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 283,97 W TYM CUKRY (g) 67,98 BŁONNIK (g) 39,8 SÓL (g) 5,99
	Il śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Il kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
05.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 290,72 W TYM CUKRY (g) 71,9 BŁONNIK (g) 40,87 SÓL (g) 6,95
	Il śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Il kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
06.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Mięso sałata 20g Pomid. koktajl 50g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1959,4 BIAŁKO (g) 116,5 TŁUSZCZE (g) 58,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 259,44 W TYM CUKRY (g) 61,53 BŁONNIK (g) 35,42 SÓL (g) 5,19
	Il śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		Il kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza pęczak 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca 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 2155,4 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 291,31 W TYM CUKRY (g) 74,65 BŁONNIK (g) 39,28 SÓL (g) 5,18
	Il śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		Il kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml		
08.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1985,4 BIAŁKO (g) 116,5 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 240,12 W TYM CUKRY (g) 51,33 BŁONNIK (g) 30,35 SÓL (g) 4,8

	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
09.02	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenka, śmietana</i> schab dusz. 100g sos koper. 50g <i>śmietana, m. pszenka</i> kasza pęczak 150g buraczki z olejem 100g brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> Masło 15g Paszтет drobiowy 50g <i>soja, pszenica, jaja</i> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,8 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE(g) 20,3 WEŹGLOWODANY (g) 282,01 W TYM CUKRY (g) 66,32 BŁONNIK (g) 38,4 SÓL (g) 4,43
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g mleko Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1960,1 BIAŁKO (g) 54,9 TŁUSZCZE (g) 39,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 356,82 W TYM CUKRY (g) 122,1 BŁONNIK (g) 21,27 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 100g rukola 20g Pomid. koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2172,1 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 340,5 W TYM CUKRY (g) 116,84 BŁONNIK (g) 22,33 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.zytinia pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,2 BIAŁKO (g) 85,0 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 345,51 W TYM CUKRY (g) 124,47 BŁONNIK (g) 24,88 SÓL (g) 2,05
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.02	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid. koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2002,6 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 44,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 316,32 W TYM CUKRY (g) 89,93 BŁONNIK (g) 25,59 SÓL (g) 3,84
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
07.02	Ryż na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,0 BIAŁKO (g) 60,3 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 328,34 W TYM CUKRY (g) 118,03 BŁONNIK (g) 26,69 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2005,6 BIAŁKO (g) 85,0 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 316,31 W TYM CUKRY (g) 76,74 BŁONNIK (g) 17,64 SÓL (g) 2,6
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,0 BIAŁKO (g) 81,70 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 329,33 W TYM CUKRY (g) 91,51 BŁONNIK (g) 27,72 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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
03.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2459,0 BIAŁKO (g) 111,0 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 336,89 W TYM CUKRY (g) 99,05 BŁONNIK (g) 16,54 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony x2 200g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2415,0 BIAŁKO (g) 141,9 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 305,59 W TYM CUKRY (g) 88,14 BŁONNIK (g) 24,66 SÓL (g) 4,41
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2371,4 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 318,52 W TYM CUKRY (g) 98,84 BŁONNIK (g) 20,29 SÓL (g) 2,49
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
06.02	Pł. jęczmienne 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	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2438,2 BIAŁKO (g) 151,2 TŁUSZCZE (g) 77,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 296,31 W TYM CUKRY (g) 81,77 BŁONNIK (g) 22,62 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
07.02	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca 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 2138,5 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 81,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 264,77 W TYM CUKRY (g) 62,68 BŁONNIK (g) 16,97 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6 BIAŁKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 12,14 SÓL (g) 4,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
09.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz. x2 200g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 310,55 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 20,35 SÓL (g) 3,58
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.02	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler, gorczyca</i> Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,23 BŁONNIK (g) 20,77 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł.ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler, gorczyca, k. jęczmienna</i> Filet duszony 100g sos koper. 50g <i>Jaja, m. pszenna</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełb. krak. 50g <i>soja</i> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2328,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 372,6 W TYM CUKRY (g) 76,62 BŁONNIK (g) 44,7 SÓL (g) 5,93
	II śniadanie: jog. nat. b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m. żytnia</i> pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <i>seler, gorczyca</i> Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,0 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 281,4 W TYM CUKRY (g) 107,93 BŁONNIK (g) 22,86 SÓL (g) 6,11
	II śniadanie: jog. nat. b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny		
06.02	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomid. b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler, gorczyca</i> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja, m. pszenna</i> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <i>mleko b/lakt, gorczyca</i> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2022,6 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 56,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,1 WĘGLOWODANY (g) 289,54 W TYM CUKRY (g) 76,32 BŁONNIK (g) 22,53 SÓL (g) 6,12
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
07.02	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g <i>mleko b/lakt, gorczyca</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna</i> Ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <i>mleko b/lakt</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2027,5 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 299,05 W TYM CUKRY (g) 70,56 BŁONNIK (g) 25,73 SÓL (g) 6,3
	II śniadanie: jabłko gotowane 150g		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szyn. drob. 30g <i>soja, pszenica, seler</i> sok warzywn 300ml		
08.02	Pł. kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysiowa na rosole 300ml <i>seler, gorczyca, k. manna</i> Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,2 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 36,9 WĘGLOWODANY (g) 322,42 W TYM CUKRY (g) 71,78 BŁONNIK (g) 16,66 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		
09.02	Makar. gwiazd. na mleku b/lakt 300ml <i>m. pszenna</i> Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna</i> schab dusz. 100g sos własny 50g kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 299,48 W TYM CUKRY (g) 75,85 BŁONNIK (g) 27,9 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
03.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2533,1 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 375,18 W TYM CUKRY (g) 89,64 BŁONNIK (g) 20,32 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
04.02	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i> Filet duszony 100g sos koper. 50g <i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2417,3 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 367,6 W TYM CUKRY (g) 99,88 BŁONNIK (g) 22,96 SÓL (g) 3,78
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i> pasta warzywna 80g		
05.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4 BIAŁKO (g) 69,2 TŁUSZCZE (g) 19,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 372,56 WĘGLOWODANY (g) 372,56 W TYM CUKRY (g) 106,98 BŁONNIK (g) 24,07 SÓL (g)2,43
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
06.02	Pł. jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <i>mleko,gorczyca</i> kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2353,7 BIAŁKO (g) 114,4 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 340,31 W TYM CUKRY (g) 73,05 BŁONNIK (g) 28,27 SÓL (g) 4,06
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
07.02	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Ser żółty 30g <i>mleko</i> Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona x2 200g <i>mleko,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2502,6 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,3 WĘGLOWODANY (g) 352,84 W TYM CUKRY (g) 98,2 BŁONNIK (g) 24,38 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
08.02	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 350ml <i>seler,gorczyca,k.manna</i> Potrawka z kury z march 200g <i>śmietana,m.pszenna</i> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2583,9 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 373,96 W TYM CUKRY (g) 59,2 BŁONNIK (g) 18,71 SÓL (g) 3,99
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
09.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> schab dusz. 100g sos koper. 50g <i>śmietana, m.pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 361,97 W TYM CUKRY (g) 75,06 BŁONNIK (g) 26,59 SÓL (g) 3,36
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom