

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapuśniak z kiełb.i ziem 350ml seler,gorczyca Makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło Kompot owocowy 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 2208,4 BIAŁKO (g) 88,9 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 324,05 W TYM CUKRY (g) 102,65 BŁONNIK (g) 25,02 SÓL (g) 7,21
	II śniadanie maślan owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.02	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid. koktajl. 20g Herbata z cytr 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Zraz mielony 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomid. i brokułu 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2227,6 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 320,98 W TYM CUKRY (g) 90,57 BŁONNIK (g) 30,54 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g mleko Rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmieńna Zapieki ziem z kiełb. i jajkiem 300g m.pszenna,śmietana,mleko Sur. z czer. kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2108,4 BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 336,23 W TYM CUKRY (g) 103,63 BŁONNIK (g) 38,44 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.02	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Ogórkowa z ziem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	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 2193,0 BIAŁKO (g) 88,9 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 330,14 W TYM CUKRY (g) 101,28 BŁONNIK (g) 29,2 SÓL (g) 8,39
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Tarte ciasto na mleku 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasol. 350ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Sos grecki 200g seler,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 339,31 W TYM CUKRY (g) 95,19 BŁONNIK (g) 40,98 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosoli 300ml seler,gorczyca Kotleciki z jaj 100g m.pszenna Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2119,8 BIAŁKO (g) 82,6 TŁUSZCZE (g) 71,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 301,17 W TYM CUKRY (g) 73,86 BŁONNIK (g) 29,79 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
7 niedz	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenna,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,1 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 321,79 W TYM CUKRY (g) 93,71 BŁONNIK (g) 27,22 SÓL (g) 6,51
II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko			

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 338,34 W TYM CUKRY (g) 136,25 BŁONNIK (g) 15,23 SÓL (g) 2,97
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,5 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 317,33 W TYM CUKRY (g) 94,72 BŁONNIK (g) 17,2 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,5 BIAŁKO (g) 98,7 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 317,87 W TYM CUKRY (g) 104,21 BŁONNIK (g) 26,17 SÓL (g) 2,29
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.02	Płatki jęczm. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,9 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 342,67 W TYM CUKRY (g) 93,78 BŁONNIK (g) 22,34 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,4 BIAŁKO (g) 74,5 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 299,83 W TYM CUKRY (g) 102,34 BŁONNIK (g) 20,05 SÓL (g) 2,85
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5 BIAŁKO (g) 114,3 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 287,71 W TYM CUKRY (g) 64,74 BŁONNIK (g) 20,34 SÓL (g) 4,23
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasat warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,5 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 334,61 W TYM CUKRY (g) 91,73 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2282,8 BIAŁKO (g) 1046 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 350,38 W TYM CUKRY (g) 137,05 BŁONNIK (g) 15,86 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Pomidor b/s 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 Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 324,12 W TYM CUKRY (g) 99,14 BŁONNIK (g) 20,94 SÓL (g) 4,06
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g twaróg 100g Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2057,0 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 313,22 W TYM CUKRY (g) 99,66 BŁONNIK (g) 20,34 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2229,7 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 356,87 W TYM CUKRY (g) 106,31 BŁONNIK (g) 25,35 SÓL (g) 4
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,8 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 310,07 W TYM CUKRY (g) 101,49 BŁONNIK (g) 20,62 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2119,6 BIAŁKO (g) 107,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 290,68 W TYM CUKRY (g) 68,96 BŁONNIK (g) 23,31 SÓL (g) 4,89
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,2 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 44,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 335,42 W TYM CUKRY (g) 92,67 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml 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
10.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 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 2122,6 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 280,41 W TYM CUKRY (g) 82,41 BŁONNIK (g) 34,06 SÓL (g) 7,38
	II śniadanie: maślanka nat.400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
11.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,9 BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 300,26 W TYM CUKRY (g) 64,68 BŁONNIK (g) 36,06 SÓL (g) 6,63
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
12.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja twaróg 50g rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2196,6 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 285,93 W TYM CUKRY (g) 64,98 BŁONNIK (g) 50,22 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
13.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g Masło 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,6 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 60,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 11,1 WĘGLOWODANY (g) 315,17 W TYM CUKRY (g) 67,59 BŁONNIK (g) 38,54 SÓL (g) 5,8
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzyw 300ml		
14.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza peczak 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,9 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 86,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 283,25 W TYM CUKRY (g) 71,43 BŁONNIK (g) 38,96 SÓL (g) 5,07
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler		
15.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2265,6 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 91,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 261,29 W TYM CUKRY (g) 48,4 BŁONNIK (g) 36,0 SÓL (g) 6,74
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
16.02	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,8 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 55,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 289,52 W TYM CUKRY (g) 84,9 BŁONNIK (g) 39,02 SÓL (g) 5,57
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 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 konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2223,8 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 355,42 W TYM CUKRY (g) 137,05 BŁONNIK (g) 18,74 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Pomidor 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 Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,3 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 39,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 329,22 W TYM CUKRY (g) 98,98 BŁONNIK (g) 23,58 SÓL (g) 4,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 100g Miks sałat 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1998,4 BIAŁKO (g) 84,4 TŁUSZCZE (g) 48,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 318,26 W TYM CUKRY (g) 99,66 BŁONNIK (g) 23,22 SÓL (g) 2,04
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2130,4 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 353,13 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 23,05 SÓL (g) 3,23
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 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 2039,3 BIAŁKO (g) 67,4 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 312,59 W TYM CUKRY (g) 101,49 BŁONNIK (g) 22,06 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,9 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 289,46 W TYM CUKRY (g) 65,08 BŁONNIK (g) 22,45 SÓL (g) 4,12
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,2 BIAŁKO (g) 76,1 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 340,46 W TYM CUKRY (g) 92,67 BŁONNIK (g) 21,16 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml 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
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Jajko 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2325,0 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 330,21 W TYM CUKRY (g) 129,12 BŁONNIK (g) 13,52 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszemica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓL (g) 3,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g soja rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony x2 w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Jajko 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2391,4 BIAŁKO (g) 124,4 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 314,93 W TYM CUKRY (g) 96,28 BŁONNIK (g) 24,76 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.03	Płatki jęczm. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,3 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 309,93 W TYM CUKRY (g) 68,87 BŁONNIK (g) 13,34 SÓL (g) 3,36
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Szynka drobiowa 30g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2319,1 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 89,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 276,62 W TYM CUKRY (g) 93,26 BŁONNIK (g) 16,27 SÓL (g) 3,94
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1 BIAŁKO (g) 137,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 269,66 W TYM CUKRY (g) 54,81 BŁONNIK (g) 15,61 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,7 BIAŁKO (g) 127,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 72,66 BŁONNIK (g) 17,73 SÓL (g) 3,92
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

Obrobka 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
10.02	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Makaron z serem 250g <i>m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt</i> 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 2037,0 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 277,61 W TYM CUKRY (g) 90,98 BŁONNIK (g) 19,61 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g <i>Jaja, m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <i>m.pszenna</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszemica</i> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,2 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 284,38 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 18,83 SÓL (g) 7,0
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
12.02	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <i>m.pszenna</i> Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g twaróg b/lakt 80g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Krupnik 300ml <i>seler,gorczyca, k.jęczmienna</i> Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Sałatka jarzynowa 100g <i>mleko b/lakt, gorczyca</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2341,4 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 382,02 W TYM CUKRY (g) 86,19 BŁONNIK (g) 45,52 SÓL (g) 5,5
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i> pasta warzywna 80g		
13.02	Płatki jęczm. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,6 BIAŁKO (g) 72,7 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,6 WĘGLOWODANY (g) 298,99 W TYM CUKRY (g) 78,29 BŁONNIK (g) 20,92 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
14.02	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <i>mleko b/lakt</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 Marchewka 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 1977,2 BIAŁKO (g) 89,8 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 295,86 W TYM CUKRY (g) 91,96 BŁONNIK (g) 23,26 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml <i>seler,gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszemica</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,9 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 84,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,7 WĘGLOWODANY (g) 278,85 W TYM CUKRY (g) 58,61 BŁONNIK (g) 26,12 SÓL (g) 7,47
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasat warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Filet dusz. 100g sos własny 50g <i>jaja,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	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 1981,2 BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 307,94 W TYM CUKRY (g) 63,01 BŁONNIK (g) 16,7 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: jabłko got. 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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2416,7 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)17,5 WĘGLOWODANY (g) 368,24 W TYM CUKRY (g) 119,71 BŁONNIK (g) 17,3 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.02	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszemica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2471,7 BIAŁKO (g) 122,4 TŁUSZCZE (g) 72,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 342,68 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 3,69
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.02	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g soja rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,7 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 351,31 W TYM CUKRY (g) 88,22 BŁONNIK (g) 28,3 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.02	Płatki jęczm. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9 BIAŁKO (g) 89,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 372,66 W TYM CUKRY (g) 75,98 BŁONNIK (g) 19,91 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.02	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 2405,9 BIAŁKO (g) 84,5 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 346,26 W TYM CUKRY (g) 105,65 BŁONNIK (g) 22,98 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.02	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2411,4 BIAŁKO (g) 117,3 TŁUSZCZE (g) 78,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 319,25 W TYM CUKRY (g) 49,05 BŁONNIK (g) 22,18 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.02	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2248,6 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 341,15 W TYM CUKRY (g) 75,19 BŁONNIK (g) 23,95 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom