

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.03	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna,jaja Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemca Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z <b>jajkiem</b> 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszemca,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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 mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.03	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> 80g rukola 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k. <b>jęczmien.</b> 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 <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 paprykarz warzywny 120g		
19.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszemca,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pł.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 <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szyńka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
21.03	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna <b>Ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z kap.kiszzonej 200g Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
22.03	Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyńka konserwowa 50g soja,pszemca Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Gryśkowa 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 <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
23.03	Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Chleb <b>pszen-żył</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>peczak</b> 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszemca,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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-pieczenie  
Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.03	K.manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopočka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
18.03	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 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	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.zytinia paprykarz warzywny 120g		
19.03	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler 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 na zimno 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 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 mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.03	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Mięsa sałata 20g Pomid. b/s 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 Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
21.03	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 100g 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 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 mleko		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
22.03	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysiowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.03	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 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 na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopočka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		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
17.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Połędwica 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyn. kons. 50g <small>soja, pszenica</small> Sałata zielona 35g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
18.03	Pł. ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełb. krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m. żytnia</small> pasta warzywna 80g		
19.03	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: s. wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
20.03	Pł. <b>jęczmiennie</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko, gorczyca</small> Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
21.03	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszenica, śmietana</small> <b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
22.03	Pł. kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
23.03	Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml <small>m. pszenica</small> Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
	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
17.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica <b>Jajko</b> 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek kons 100g gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2408,0 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZCE (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 <b>masło</b> 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 300ml		
18.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> 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 <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,5 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZCE (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		
19.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 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 <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZCE (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 <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
20.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 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 <b>selera</b> i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1959,4 BIAŁKO (g) 116,5 TŁUSZCZCE (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		
21.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> duszona 100g mleko,gorczyca Kasza <b>pęczak</b> 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2155,4 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZCE (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 <b>masło</b> 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml		
22.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szynka wieprz. 50g Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1985,4 BIAŁKO (g) 116,5 TŁUSZCZCE (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		
23.03	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> <b>Jajko</b> 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 <b>pęczak</b> 150g buraczki z olejem 100g brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <i>pszenica, żyto</i> <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g <i>soja, pszenica, jaja</i> Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 WEĞLOWODANY (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
17.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
18.03	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 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 <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
19.03	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna <b>Twaróg</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 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 <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
21.03	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> 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 <b>mleku</b> 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		
22.03	Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 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 <b>Masło</b> 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
23.03	Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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
17.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica <b>Jajko</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica <b>Twaróg</b> 50g Sałata zielona 35g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
18.03	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja <b>Jajko</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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		
19.03	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>Twaróg</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> x2 100g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
20.03	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g <b>Jajko</b> 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca kawa inka na <b>mleku</b> 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		
21.03	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Pasta <b>jajeczna</b> 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
22.03	Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g <b>Jajko</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
23.03	Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja <b>Jajko</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica <b>Twaróg</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g <b>Jajko</b> x2 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
18.03	Pł. ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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> paprykarz warzywny 120g		
19.03	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>masłem</b> b/lakt 200g <i>Kasza manna, m. pszenna, jaja</i> Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
20.03	Pł. <b>jęczmiennie</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <i>mleko b/lakt, gorczyca</i> Kawa inka na <b>mleku</b> 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>		
21.03	Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Pasta <b>jajeczna</b> 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> <b>Ryba</b> duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt 5g szyn. drob. 30g <i>soja, pszenica, seler</i> sok warzywny 300ml		
22.03	Pł. kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <i>seler, gorczyca, k. manna</i> Udło gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g <b>miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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>		
23.03	Makar. gwiazd. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <i>m. pszenna</i> Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyty</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Kawa inka na <b>mleku</b> 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
17.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> <b>Jajko</b> 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> <b>Masło</b> 15g Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Sałata zielona 35g kawa inka na <b>mleku</b> 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		
18.03	Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g <b>Twaróg</b> 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> <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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> paprykarz warzywny 120g		
19.03	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> <b>Masło</b> 15g Dżem x2 50g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
20.03	Pł. <b>jęczmiennie</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 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 <b>seler</b> a i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g <i>mleko,gorczyca</i> kawa inka na <b>mleku</b> 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>		
21.03	Ryż na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 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> <b>Ryba</b> 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> <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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		
22.03	Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 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> <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>		
23.03	Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> <b>Jajko</b> 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 <b>jęczmienna</b> 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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