

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapuśniak z kiełb.i ziem 350ml <small>seler,gorczyca</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,twaróg,masło</small> Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> 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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
25.03	Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Miks sałat 20g Pomid. koktajl. 20g Herbata z cytr 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Zraz mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g <small>śmietana</small> Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Sałatka z pomid. i brokułu 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> Rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,k.jęczmienna</small> Zapieki ziem z kiełb. i <b>jajkiem</b> 300g <small>m.pszenna,śmietana,mleko</small> Sur. z czer. kapusty 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko,gorczyca,jaja</small> Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
27.03	Pł. <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Ogórkowa z ziem 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana,gorczyca</small> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Paszтет drobiowy 50g <small>seler,pszenica,jaja</small> Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		
28.03	Tarte ciasto na <b>mleku</b> 300ml <small>jaja,m.pszenna</small> Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasol. 350ml <small>seler,gorczyca</small> <b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Sos grecki 200g <small>seler,gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
29.03	Płatki <b>jęczm.</b> na <b>mleku</b> 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml <small>seler,gorczyca</small> Kotleciki z <b>jaj</b> 100g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenna,seler</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja</small> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> <b>Masło</b> 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> Ogórek konserwowy 100g <small>gorczyca</small> Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 80g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
27.03	Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 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 Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 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		
29.03	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>twaróg</b> 100g Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
27.03	Pł.jęczmienne na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 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		
29.03	Pł.jęczmienne na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Twaróg</b> 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150 ml mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 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 <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 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 <b>masło</b> 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
25.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor koktajl. 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 Kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko, gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
26.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełb.krak. 50g soja <b>twaróg</b> 50g rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
27.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g <b>Jajko</b> 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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 <b>Masło</b> 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>masło</b> 5g szyn.wieprz. 30g sok warzyw 300ml		
28.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko 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>peczak</b> 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g <b>jajko</b> 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>masło</b> 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler		
29.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
30.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>Jajko</b> 50g Pomidor 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 Kasza gryczana 150g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml 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 <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna <b>twaróg</b> 100g Miks sałat 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml 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 <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
27.03	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 30g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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 <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 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 <b>Ryba</b> duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 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 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		
29.03	Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Twaróg</b> 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml 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 <b>Masło</b> 15g <b>Miód</b> x2 50g Kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150 ml mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g <b>Twaróg</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica <b>Jajko</b> 50g Sałata zielona 35g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica <b>Jajko</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 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 x2 w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>Jajko</b> 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
27.03	Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g <b>Jajko</b> 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica <b>Twaróg</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>manna</b> z owocami 150g mleko		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g mleko 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 marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> 50g Szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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		
29.03	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja <b>Twaróg</b> 50g 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 <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica <b>Jajko</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler <b>jajko</b> 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. x2 200g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica,seler <b>Twaróg</b> 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleku</b> 100g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 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 <b>pszen-żyt</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 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		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml <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 <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszemica</i> Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <i>m.pszenna</i> Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g <b>twaróg</b> b/lakt 80g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca, k.jęczmienna</i> Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 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		
27.03	Płatki <b>jęczm.</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 15g <b>Jajko</b> x2 100g Kawa inka na <b>mleku</b> 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		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 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> <b>Ryba</b> duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb <b>pszen-żyt</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 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		
29.03	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml <i>seler,gorczyca</i> Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> 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		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 200ml Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g <b>Masło</b> b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml <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 <b>pszen-żyt</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 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 lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
24.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 <b>mleko</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
25.03	K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 100g <b>Masło</b> 15g Mozzarella 50g <b>mleko</b> 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 <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		
26.03	Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g <b>twaróg</b> 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 <b>selera</b> i jabłka 200g <b>mleko</b> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka <b>razowa</b> 150g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Sałatka jarzynowa 100g <b>mleko, gorczyca</b> kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
27.03	Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Szynka wieprzowa 50g <b>Jajko</b> 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 <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		
28.03	Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Serek naturalny 125g <b>mleko</b> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana <b>Ryba</b> duszona x2 200g <b>mleko, gorczyca</b> Ziemniaki 250g Marchewka 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 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
29.03	Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g <b>mleko</b> 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 <b>Masło</b> 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
30.03	Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml Bułka <b>pszenna</b> 150g <b>Masło</b> 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler <b>jajko</b> 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 <b>selera</b> i jabłka 200g <b>mleko</b> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna <b>Masło</b> 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na <b>mleku</b> 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 <b>mleko</b>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>		