

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
14.04	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		
15.04	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 350ml 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomid. i brokoitu 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		
16.04	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	Ogórkowa z ziem 350ml 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 Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2012,4 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 59,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 289,36 W TYM CUKRY (g) 72,1 BŁONNIK (g) 29,06 SÓL (g) 5,77
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
17.04	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Ogórek świeży 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Zapiełk. 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 Paszтет drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2084,6 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 303,96 W TYM CUKRY (g) 95,91 BŁONNIK (g) 26,65 SÓL (g) 5,18
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Tarte ciasto na mleku 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasol. 350ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2277,2 BIAŁKO (g) 80,1 TŁUSZCZE (g) 30,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 5,5 WĘGLOWODANY (g) 321,24 W TYM CUKRY (g) 91,7 BŁONNIK (g) 32,42 SÓL (g) 5,29
	II śniadanie: kefir 200g		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba panierowana 100g m.pszenna,jaja Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2022,6 BIAŁKO (g) 84,7 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 307,36 W TYM CUKRY (g) 68,96 BŁONNIK (g) 24,13 SÓL (g) 4,33
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	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 ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g 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 2377,3 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 81,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 320,47 W TYM CUKRY (g) 81,73 BŁONNIK (g) 26,63 SÓL (g) 6,62
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
14.04	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		
15.04	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 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 pszenna 100g Masło 15g Połędwica 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		
16.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g twaróg 80g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 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 2076,9 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,5 WĘGLOWODANY (g) 312,67 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 23,4 SÓL (g) 2,07
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
17.04	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Marchewka 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 2054,1 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZE (g) 54,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 309,94 W TYM CUKRY (g) 93,79 BŁONNIK (g) 22,25 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca, śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2050,9 BIAŁKO (g) 72,0 TŁUSZCZE (g) 78,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 29,3 WĘGLOWODANY (g) 271,14 W TYM CUKRY (g) 80,61 BŁONNIK (g) 12,03 SÓL (g) 3,03
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar.350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona 100g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,6 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 57,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 293,27 W TYM CUKRY (g) 64,54 BŁONNIK (g) 15,25 SÓL (g) 1,97
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	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	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana 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 2250,3 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 327,14 W TYM CUKRY (g) 106,55 BŁONNIK (g) 21,48 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: serek homogenizowany 140g 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
14.04	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,pszemica 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		
15.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 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 pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszemica 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		
16.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g twaróg 100g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2031,5 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 46,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 319,66 W TYM CUKRY (g) 83,52 BŁONNIK (g) 22,67 SÓL (g) 2,26
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
17.04	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1981,8 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 44,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 310,75 W TYM CUKRY (g) 94,73 BŁONNIK (g) 22,25 SÓL (g) 3,4
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca, śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2001,8 BIAŁKO (g) 61,2 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 287,59 W TYM CUKRY (g) 97,14 BŁONNIK (g) 11,53 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełb.krak. 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1861,4 BIAŁKO (g) 85,8 TŁUSZCZE (g) 36,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,3 WĘGLOWODANY (g) 307,52 W TYM CUKRY (g) 70,67 BŁONNIK (g) 20,35 SÓL (g) 2,51
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana 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 2178,1 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 327,95 W TYM CUKRY (g) 107,49 BŁONNIK (g) 21,48 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: serek homogenizowany 140g 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
14.04	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		
15.04	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 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob 100g sos koper.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		
16.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja twaróg 50g rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100g 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 2147,0 BIAŁKO (g) 103,6 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 284,86 W TYM CUKRY (g) 47,8 BŁONNIK (g) 45,05 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
17.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Ogórek świeży 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Surówka z marchewki z olejem 10-g Brokuł 200g 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 1998,2 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 267,2 W TYM CUKRY (g) 51,45 BŁONNIK (g) 33,35 SÓL (g) 5,94
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzyw 300ml		
18.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca, śmietana,m.pszenna Ryba duszona 100g seler,gorczyca Kasza peczak 150g Buraczki na zimno 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,2 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 86,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 263,14 W TYM CUKRY (g) 57,38 BŁONNIK (g) 35,76 SÓL (g) 5,25
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler		
19.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona 100g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Sałata zielona 50g śmietana Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1961,2 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 231,01 W TYM CUKRY (g) 31,19 BŁONNIK (g) 36,24 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
20.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki na zimno 100g 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 1984,5 BIAŁKO (g) 108,4 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 250,34 W TYM CUKRY (g) 50,21 BŁONNIK (g) 35,95 SÓL (g) 5,55
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g 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
14.04	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		
15.04	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 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 Masło 15g Połędwica 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		
16.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 100g rukola 20g Pomidor 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Buraczki na zimno 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 1972,4 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 44,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,7 WĘGLOWODANY (g) 324,7 W TYM CUKRY (g) 83,52 BŁONNIK (g) 25,55 SÓL (g) 2,26
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
17.04	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Marchewka 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 2023,5 BIAŁKO (g) 80,6 TŁUSZCZE (g) 54,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 315,93 W TYM CUKRY (g) 94,73 BŁONNIK (g) 25,13 SÓL (g) 3,4
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g dżem x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1992,7 BIAŁKO (g) 46,1 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,0 WĘGLOWODANY (g) 292,63 W TYM CUKRY (g) 97,14 BŁONNIK (g) 14,41 SÓL (g) 2,63
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona 100g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełb.krak. 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,1 BIAŁKO (g) 70,8 TŁUSZCZE (g) 40,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,3 WĘGLOWODANY (g) 312,69 W TYM CUKRY (g) 70,67 BŁONNIK (g) 23,23 SÓL (g) 2,51
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	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	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana 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 2119,1 BIAŁKO (g) 79,1 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 332,99 W TYM CUKRY (g) 107,49 BŁONNIK (g) 24,36 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 140g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
14.04	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,pszenica 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		
15.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 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 drob. x2 200g 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica 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		
16.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja twaróg 80g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2479,4 BIAŁKO (g) 127,8 TŁUSZCZE (g) 87,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 308,66 W TYM CUKRY (g) 52,2 BŁONNIK (g) 27,76 SÓL (g) 4,79
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: skyr owocowy 140g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytia hummuss 120g sezam		
17.04	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Filet duszony x2 200g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Marchewka 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 2249,0 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 62,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 325,83 W TYM CUKRY (g) 104,18 BŁONNIK (g) 22,25 SÓL (g) 3,67
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona x2 200g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g 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 2469,7 BIAŁKO (g) 109,3 TŁUSZCZE (g) 91,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,1 WĘGLOWODANY (g) 309,06 W TYM CUKRY (g) 122,44 BŁONNIK (g) 14,04 SÓL (g) 3,57
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: maślanka owocowa 400g mleko		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona x2 200g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2099,9 BIAŁKO (g) 119,8 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 255,58 W TYM CUKRY (g) 56,65 BŁONNIK (g) 12,78 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. x 2 200g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2343,0 BIAŁKO (g) 137,9 TŁUSZCZE (g) 80,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 275,22 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 18,53 SÓL (g) 3,85
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr owocowy 140g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 140g 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
14.04	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 seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Makaron z serem 250g m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	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 mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
15.04	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Pulpet drobiowy 100g sos koper.50g Jaja, m.pszenna, śmietana b/lakt Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	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 mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretko owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
16.04	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g twaróg b/lakt 80g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Gulasz fileta w sosie pomid. 150g gorczyca, śmietana b./lakt Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Sałatka jarzynowa 100g mleko b/lakt , gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2289,7 BIAŁKO (g) 90,5 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 329,58 W TYM CUKRY (g) 71,99 BŁONNIK (g) 35,66 SÓL (g) 6,14
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 120g sezam		
17.04	Pł.kukurydz. 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	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana b/lakt ,m.pszenna, k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g m.pszenna,jaja,śmietana b/lakt Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2314,0 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 32,6 WĘGLOWODANY (g) 365,86 W TYM CUKRY (g) 80,42 BŁONNIK (g) 35,42 SÓL (g) 7,05
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.04	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca, śmietana b/lakt ,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 50g mleko b/lakt Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2038,1 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 293,61 W TYM CUKRY (g) 75,43 BŁONNIK (g) 16,96 SÓL (g) 6,29SÓL (g)
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml seler,gorczyca,śmietana b/lakt ,m.pszenna Ryba duszona 100g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2422,6 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 85,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 45,9 WĘGLOWODANY (g) 334,27 W TYM CUKRY (g) 75,58 BŁONNIK (g) 25,55 SÓL (g) 5,22
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g soja,kasza manna		
20.04	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana b/lakt ,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana b./lakt Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2324,7 BIAŁKO (g) 95,6 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,8 WĘGLOWODANY (g) 341,19 W TYM CUKRY (g) 62,15 BŁONNIK (g) 26,17 SÓL (g) 5,51
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		

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
14.04	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,pszenica 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		
15.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 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 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica 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		
16.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 1500g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja twaróg 50g rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g 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 2281,8 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,6 WĘGLOWODANY (g) 361,45 W TYM CUKRY (g) 71,85 BŁONNIK (g) 27,27 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
17.04	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, kjęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2314,1 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 362,59 W TYM CUKRY (g) 93,79 BŁONNIK (g) 26,12 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
18.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca, śmietana,m.pszenna Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2252,4 BIAŁKO (g) 57,4 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 353,38 W TYM CUKRY (g) 76,58 BŁONNIK (g) 15,4 SÓL (g) 2,64
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
19.04	Płatki jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Miód x2 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Ryba duszona x2 200g seler,gorczyca Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,0 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 325,52 W TYM CUKRY (g) 78,21 BŁONNIK (g) 19,35 SÓL (g) 1,98
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
20.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Schab dusz. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja, m.pszenna Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2444,0 BIAŁKO (g) 99,7 TŁUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 361,52 W TYM CUKRY (g) 72,26 BŁONNIK (g) 24,76 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: biszkopty 50g m.pszenna,jaja		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: serek homogenizowany 140g mleko		