

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko pieczone 200g Ryż 150g Surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2248,0 BIAŁKO (g) 96,8 TŁUSZCZE (g) 80,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 299,05 W TYM CUKRY (g) 71,21 BŁONNIK (g) 31.07 SÓL (g) 5,93
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	Kasza kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g mleko,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2123,8 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 64,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 295,02 W TYM CUKRY (g) 72,06 BŁONNIK (g) 27,9 SÓL (g) 4,75
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g śmietana,gorczyca Surówka z czar.kapusty 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,0 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 313.94 W TYM CUKRY (g) 95,74 BŁONNIK (g) 30,19 SÓL (g) 4,66
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2517,,3 BIAŁKO (g) 110,3 TŁUSZCZE (g) 86,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 342,75 W TYM CUKRY (g) 103,34 BŁONNIK (g) 38,66 SÓL (g) 6,83
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	Pł. owsiane mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makar. 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2374,5 BIAŁKO (g) 80,6 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 360,38 W TYM CUKRY (g) 111,38 BŁONNIK (g) 38,2 SÓL (g) 5,31
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Pulpet drobiowy w sosie pieczar. 150g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,0 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 306,57 W TYM CUKRY (g) 91,32 BŁONNIK (g) 27,18 SÓL (g) 5,99
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2020,3 BIAŁKO (g) 89,1 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 282,08 W TYM CUKRY (g) 74,2 BŁONNIK (g) 27,68 SÓL (g) 6,79
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2225,5 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 293,15 W TYM CUKRY (g) 68,94 BŁONNIK (g) 24,48 SÓL (g) 4,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2184,3 BIAŁKO (g) 106,9 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,7 WĘGLOWODANY (g) 307,52 W TYM CUKRY (g) 91,35 BŁONNIK (g) 19,35 SÓL (g) 2,71
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2325,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 81,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 299,82 W TYM CUKRY (g) 95,36 BŁONNIK (g) 20,3 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2511,8 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,5 WĘGLOWODANY (g) 333,12 W TYM CUKRY (g) 97,31 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g 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 kcał 2189,8 BIAŁKO (g) 75,5 TŁUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 322,4 W TYM CUKRY (g) 112,99 BŁONNIK (g) 24,73 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 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 Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2053,3 BIAŁKO (g) 103,3 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 300,6 W TYM CUKRY (g) 88,08 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2083,5 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 267,92 W TYM CUKRY (g) 71,71 BŁONNIK (g) 9,64 SÓL (g) 3,13
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca 4 Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 328,08 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 15,1 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,7 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 308,85 W TYM CUKRY (g) 91,99 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2080,1 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 296,12 W TYM CUKRY (g) 95,19 BŁONNIK (g) 19,51 SÓL (g) 3,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2439,6 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,1 WĘGLOWODANY (g) 333,93 W TYM CUKRY (g) 98,26 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,61
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	Kasza manna mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana , k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2066,9 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 317,12 W TYM CUKRY (g) 107,8 BŁONNIK (g) 18,9 SÓL (g) 2,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 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 Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,6 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 43,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 306,08 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,74
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1996,4 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 281,49 W TYM CUKRY (g) 84,85 BŁONNIK (g) 9,41 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z jabłkiem 100g śmietana Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasztecik drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,9 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,5 WĘGLOWODANY (g) 264,25 W TYM CUKRY (g) 56,5 BŁONNIK (g) 43,14 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2133,0 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 55,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,9 WĘGLOWODANY (g) 334,14 W TYM CUKRY (g) 65,55 BŁONNIK (g) 43,83 SÓL (g) 6,26
	II śniadanie: skyr naturalny140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
23.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2058,2 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 261,27 W TYM CUKRY (g) 68,05 BŁONNIK (g) 35,33 SÓL (g) 4,68
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
24.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2230,6 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 83,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 282,31 W TYM CUKRY (g) 71,14 BŁONNIK (g) 39,75 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
25.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2156,6 BIAŁKO (g) 88,1 TŁUSZCZE (g) 79,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 292,35 W TYM CUKRY (g) 72,91 BŁONNIK (g) 40,84 SÓL (g) 5,08
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml		
26.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 270,88 W TYM CUKRY (g) 54,25 BŁONNIK (g) 38,2 SÓL (g) 6,34
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
27.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1973,7 BIAŁKO (g) 108,8 TŁUSZCZE (g) 75,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 237,78 W TYM CUKRY (g) 47,9 BŁONNIK (g) 36,04 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : maślanka naturalna 400g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ryżowa 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 wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,9 BIAŁKO (g) 87,4 TŁUSZCZE (g) 77,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 279,12 W TYM CUKRY (g) 52,7 BŁONNIK (g) 22,45 SÓL (g) 4,44
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1932,0 BIAŁKO (g) 95,2 TŁUSZCZE (g) 44,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 298,0 W TYM CUKRY (g) 80,42 BŁONNIK (g) 20,51 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 20g Herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2040,9 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 305,94 W TYM CUKRY (g) 97,49 BŁONNIK (g) 24,65 SÓL (g) 3,51
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,2 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,8 WĘGLOWODANY (g) 322,12 W TYM CUKRY (g) 96,17 BŁONNIK (g) 27,49 SÓL (g) 4,33
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2021,4 BIAŁKO (g) 59,9 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 325,49 W TYM CUKRY (g) 111,51 BŁONNIK (g) 23,58 SÓL (g_ 2,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1901,8 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 44,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,9 WĘGLOWODANY (g) 293,9 W TYM CUKRY (g) 76,92 BŁONNIK (g) 24,48 SÓL (g) 3,7
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1958,8 BIAŁKO (g) 79,3 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 279,71 W TYM CUKRY (g) 80,27 BŁONNIK (g) 12,3 SÓL (g) 2,23
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler, gorczyca, m. pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2491,2 BIAŁKO (g) 134,0 TŁUSZCZE (g) 94,0 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 288,29 W TYM CUKRY (g) 56,57 BŁONNIK (g) 22,5 SÓL (g) 5,02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m. żytnia paprykarz warzywny 80g soja, k. manna		
22.04	K. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana filet duszony x2 200g w sosie koper. 50g śmietana, m. pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,8 BIAŁKO (g) 140,3 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 285,73 W TYM CUKRY (g) 72,79 BŁONNIK (g) 17,8 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Makar. gwiaz. na mleku 300ml m. pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko, gorczyca Rukola 20g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler, gorczyca, k. manna Potrawka z kury 150g śmietana, m. pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 130,8 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 271.9 W TYM CUKRY (g) 74,41 BŁONNIK (g) 18,06 SÓL (g) 3,42
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja, pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m. pszenna, śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2577,9 BIAŁKO (g) 124,7 TŁUSZCZE (g) 95,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 35,8 WĘGLOWODANY (g) 317,44 W TYM CUKRY (g) 85,67 BŁONNIK (g) 24,86 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia hummuss 120g sezam		
25.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Szynka drob. 30g soja, pszenica, seler Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana, k. jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g 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 2148,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 266,33 W TYM CUKRY (g) 63,34 BŁONNIK (g) 19,06 SÓL (g) 3,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł. kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja, m. pszenna, śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 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 2284,0 BIAŁKO (g) 143,3 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 290,88 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 18,92 SÓL (g) 4,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler, gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana, m. pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Szyn. wieprz. 30g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2315,0 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 292,73 W TYM CUKRY (g) 93,74 BŁONNIK (g) 10,65 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Jajecznicza b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2299,5 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 89,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,6 WĘGLOWODANY (g) 272,67 W TYM CUKRY (g) 48,94 BŁONNIK (g) 22,87 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: serek homogen wanil. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Pomid.b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie własnym 50g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1982,2 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 282,75 W TYM CUKRY (g) 75,71 BŁONNIK (g) 21,2 SÓL (g) 6,89
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
23.04	Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g mleko b/lakt,gorczyca Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2157,1 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,9 WĘGLOWODANY (g) 211,22 W TYM CUKRY (g) 69,85 BŁONNIK (g) 24,84 SÓL (g)5,39
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
24.04	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko b/lakt,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,2 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 86,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 48,5 WĘGLOWODANY (g) 302,1 W TYM CUKRY (g) 72,22 BŁONNIK (g) 28,85 SÓL (g) 6,9
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,k.jęczmienna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2274,8 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 49,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 379,89 W TYM CUKRY (g) 97,91 BŁONNIK (g) 36,6 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydżiane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,6 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 92,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 38,2 WĘGLOWODANY (g) 280,3 W TYM CUKRY (g) 54,05 BŁONNIK (g) 33,0 SÓL (g) 7,65
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
27.04	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca, Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,2 BIAŁKO (g) 106,9 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,5 WĘGLOWODANY (g) 269,51 W TYM CUKRY (g) 64,88 BŁONNIK (g) 16,36 SÓL (g) 5,85
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
21.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko pieczone 200g Ryż 150g Surówka z marchewki z jabłkiem 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2548,0 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 90,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 344,0 W TYM CUKRY (g) 59,6 BŁONNIK (g) 28,25 SÓL (g) 4,84
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
22.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana filet duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2307,2 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 336,4 W TYM CUKRY (g) 67,31 BŁONNIK (g) 24,26 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.04	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 50g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Rukola 35g Herbata z cytr 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2380,1 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 335,33 W TYM CUKRY (g) 82,57 BŁONNIK (g) 24,63 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
24.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka jarzynowa 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2636,6 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 90,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 357,04 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 28,64 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz.chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 80g soja,k.manna		
25.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g 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 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
26.04	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2451,3 BIAŁKO (g) 133,9 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 341,42 W TYM CUKRY (g) 78,29 BŁONNIK (g) 22,79 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Potrawka z kury 150g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,1 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 340,16 W TYM CUKRY (g) 89,96 BŁONNIK (g) 17,13 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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