

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                           |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                      |        | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                   |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                 | G | Kapuśniak z kiełb.i ziem 350ml<br><small>seler,gorczyca</small><br>Makaron z serem 250g<br><small>m.pszenna,twaróg,masło</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                                   | G      | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna</b> z <b>jajkiem</b> 80g<br>Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small><br>herbata 200ml                                                            | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2134,4<br>BIAŁKO (g) 88,8<br>TŁUSZCZE (g) 67,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6<br>WĘGLOWODANY (g) 305,04<br>W TYM CUKRY (g) 119,58<br>BŁONNIK (g) 23,22<br>SÓL (g) 7,21 |
|       | II śniadanie maślan owoc 400g<br><small>mleko</small>                                                                                                                                                               |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 27.05 | Kasza kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <small>mleko</small><br>Miks sałat 20g<br>Pomid. koktajl. 20g<br>Herbata z cytr 200ml                    | G | Kalafiorowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small><br>Zraz mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki dusz z march. 200g <small>śmietana</small><br>Kompot owocowy 200ml                                          | G<br>S | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small><br>Sałatka z pomid. i brokułu 100g <small>mleko,gorczyca</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2143,6<br>BIAŁKO (g) 98,6<br>TŁUSZCZE (g) 66,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0<br>WĘGLOWODANY (g) 300,41<br>W TYM CUKRY (g) 77,47<br>BŁONNIK (g) 27,16<br>SÓL (g) 5,29  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                                                                                                 |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                               |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small><br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Ser żółty 50g <small>mleko</small><br>Sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,k.jęczmienna</small><br>Zapiek. ziem z kiełb. i <b>jajkiem</b> 300g <small>m.pszenna,śmietana,mleko</small><br>Sur. z czer. kapusty 200g <small>gorczyca</small><br>Kompot owocowy 200ml                         | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko,gorczyca,jaja</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2108,4<br>BIAŁKO (g) 80,4<br>TŁUSZCZE (g) 57,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5<br>WĘGLOWODANY (g) 336,23<br>W TYM CUKRY (g) 103,63<br>BŁONNIK (g) 38,44<br>SÓL (g) 4,87 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                               |
| 29.05 | Pł. <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek świeży 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                   | G | Ogórkowa z ziem 350ml<br><small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small><br>Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana,gorczyca</small><br>Ryż 150g<br>Brokuł 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                         | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g <small>seler,pszenica,jaja</small><br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                             | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2029,0<br>BIAŁKO (g) 87,6<br>TŁUSZCZE (g) 58,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6<br>WĘGLOWODANY (g) 301,82<br>W TYM CUKRY (g) 79,77<br>BŁONNIK (g) 25,61<br>SÓL (g) 5,45  |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                                                 |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                               |
| 30.05 | Tarte ciasto na <b>mleku</b> 300ml <small>jaja,m.pszenna</small><br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml           | G | Barszcz ukraiński z fasol. 350ml<br><small>seler,gorczyca</small><br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Sos grecki 200g <small>seler,gorczyca</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                     | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> 50g<br>Sałatka z pomid. i kalafiora 100g <small>mleko,gorczyca</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9<br>BIAŁKO (g) 93,6<br>TŁUSZCZE (g) 76,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3<br>WĘGLOWODANY (g) 339,31<br>W TYM CUKRY (g) 95,19<br>BŁONNIK (g) 40,98<br>SÓL (g) 5,27  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                                                                                                 |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 31.05 | Płatki <b>jęczm.</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                              | G | Ryż na rosole 300ml <small>seler,gorczyca</small><br>Kotleciki z <b>jaj</b> 100g <small>m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 100g <small>śmietana</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                         | G<br>S | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small><br>rzodkiewka 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2058,5<br>BIAŁKO (g) 93,9<br>TŁUSZCZE (g) 65,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6<br>WĘGLOWODANY (g) 288,06<br>W TYM CUKRY (g) 55,08<br>BŁONNIK (g) 30,34<br>SÓL (g) 6,77  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g<br>papr.warzywny 120g                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenna,seler</small><br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                           | G | Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja</small><br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z kapusty pekiń 200g <small>śmietana,gorczyca</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Ser żółty 50g <small>mleko</small><br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                                            | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2152,8<br>BIAŁKO (g) 99,6<br>TŁUSZCZE (g) 67,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4<br>WĘGLOWODANY (g) 300,07<br>W TYM CUKRY (g) 77,3<br>BŁONNIK (g) 25,42<br>SÓL (g) 5,6    |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                               |

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                       |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                               |        | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                               |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                    | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                             | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2226,7<br>BIAŁKO (g) 87,5<br>TŁUSZCZE (g) 61,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6<br>WĘGLOWODANY (g) 338,34<br>W TYM CUKRY (g) 136,25<br>BŁONNIK (g) 15,23<br>SÓL (g) 2,97 |
|       | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                              |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <small>mleko</small><br>Miks sałat 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml          | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g<br><small>Jaja,śmietana, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2251,5<br>BIAŁKO (g) 107,4<br>TŁUSZCZE (g) 65,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7<br>WĘGLOWODANY (g) 317,33<br>W TYM CUKRY (g) 94,72<br>BŁONNIK (g) 17,2<br>SÓL (g) 3,09  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                              |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml<br><small>m.pszenna</small><br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>twaróg</b> 80g<br>rukola 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml  | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony w sosie własnym 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                       | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko,gorczyca</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2161,5<br>BIAŁKO (g) 98,7<br>TŁUSZCZE (g) 60,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4<br>WĘGLOWODANY (g) 317,87<br>W TYM CUKRY (g) 104,21<br>BŁONNIK (g) 26,17<br>SÓL (g) 2,29 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                              |
| 29.05 | Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                        | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Gulasz fileta w sosie pomid. 150g<br><small>śmietana</small><br>Ryż 150g<br>Brokuł 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                      | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2176,9<br>BIAŁKO (g) 91,8<br>TŁUSZCZE (g) 53,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2<br>WĘGLOWODANY (g) 342,67<br>W TYM CUKRY (g) 93,78<br>BŁONNIK (g) 22,34<br>SÓL (g) 3,01  |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                              |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                 | G | Jarzynowa z makar 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2124,4<br>BIAŁKO (g) 74,5<br>TŁUSZCZE (g) 74,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1<br>WĘGLOWODANY (g) 299,83<br>W TYM CUKRY (g) 102,34<br>BŁONNIK (g) 20,05<br>SÓL (g) 2,85 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                              |
| 31.05 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml       | G | Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 200g <small>śmietana</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                    | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5<br>BIAŁKO (g) 114,3<br>TŁUSZCZE (g) 73,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0<br>WĘGLOWODANY (g) 287,71<br>W TYM CUKRY (g) 64,74<br>BŁONNIK (g) 20,34<br>SÓL (g) 4,23 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g<br>paprykarz warzyw. 120g                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                              |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa makaronem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g<br><small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Miód</b> x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2140,5<br>BIAŁKO (g) 87,3<br>TŁUSZCZE (g) 54,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0<br>WĘGLOWODANY (g) 334,61<br>W TYM CUKRY (g) 91,73<br>BŁONNIK (g) 18,28<br>SÓL (g) 2,77  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                         |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                              |

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                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                             | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2282,8<br>BIAŁKO (g) 1046<br>TŁUSZCZE (g) 54,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8<br>WĘGLOWODANY (g) 350,38<br>W TYM CUKRY (g) 137,05<br>BŁONNIK (g) 15,86<br>SÓL (g) 3,31 |
|       | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                                      |   | Podwieczerek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                              |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Rukola 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy 100g sos koper.50g<br><small>Jaja,śmietana, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                             | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2<br>BIAŁKO (g) 107,1<br>TŁUSZCZE (g) 53,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2<br>WĘGLOWODANY (g) 324,12<br>W TYM CUKRY (g) 99,14<br>BŁONNIK (g) 20,94<br>SÓL (g) 4,06 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                    |   | Podwieczerek: galaretka owoc. 175g                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                              |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml<br><small>m.pszenna</small><br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>twaróg</b> 100g<br>Miks sałat 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml                           | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony w sosie własnym 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g<br><small>mleko, gorczyca</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2057,0<br>BIAŁKO (g) 99,5<br>TŁUSZCZE (g) 49,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4<br>WĘGLOWODANY (g) 313,22<br>W TYM CUKRY (g) 99,66<br>BŁONNIK (g) 20,34<br>SÓL (g) 2,03  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                             |   | Podwieczerek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                              |
| 29.05 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                         | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Gulasz fileta w sosie koper. 150g<br><small>śmietana</small><br>Ryż 150g<br>Buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                           | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2229,7<br>BIAŁKO (g) 92,6<br>TŁUSZCZE (g) 53,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,2<br>WĘGLOWODANY (g) 356,87<br>W TYM CUKRY (g) 106,31<br>BŁONNIK (g) 25,35<br>SÓL (g) 4    |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                    |   | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                              |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                               | G | Jarzynowa z makaronem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                              | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2068,8<br>BIAŁKO (g) 74,9<br>TŁUSZCZE (g) 63,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,2<br>WĘGLOWODANY (g) 310,07<br>W TYM CUKRY (g) 101,49<br>BŁONNIK (g) 20,62<br>SÓL (g) 2,86 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                             |   | Podwieczerek: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                              |
| 31.05 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                | G | Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                                           | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                             | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2119,6<br>BIAŁKO (g) 107,5<br>TŁUSZCZE (g) 63,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,3<br>WĘGLOWODANY (g) 290,68<br>W TYM CUKRY (g) 68,96<br>BŁONNIK (g) 23,31<br>SÓL (g) 4,89 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                    |   | Podwieczerek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                              |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Jarzynowa makaronem 300ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g<br><small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                               | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Miód</b> x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                    | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2068,2<br>BIAŁKO (g) 91,2<br>TŁUSZCZE (g) 44,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6<br>WĘGLOWODANY (g) 335,42<br>W TYM CUKRY (g) 92,67<br>BŁONNIK (g) 18,28<br>SÓL (g) 2,79  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                                   |   | Podwieczerek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150 ml <small>mleko</small>                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                              |

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                                                                                                                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Ser żółty 30g mleko<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                    | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                  | G      | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g<br>Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca<br>Herbata 200ml                                        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2034,9<br>BIAŁKO (g) 90,9<br>TŁUSZCZE (g) 78,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6<br>WĘGLOWODANY (g) 258,33<br>W TYM CUKRY (g) 65,87<br>BŁONNIK (g) 32,26<br>SÓL (g) 7,37   |
|       | 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                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                               |
| 27.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g mleko<br>Szynka drob. 50g soja,pszenica,seler<br>Miks sałat 20g<br>Pomidor koktajl. 50g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna<br>Kasza gryczana 150g<br>Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana<br>Kalafior 200g<br>Kompot owocowy 200ml   | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>Sałatka z pomidora i brokołu 100g mleko, gorczyca<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2040,2<br>BIAŁKO (g) 109,6<br>TŁUSZCZE (g) 62,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,5<br>WĘGLOWODANY (g) 277,78<br>W TYM CUKRY (g) 48,34<br>BŁONNIK (g) 34,26<br>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                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                               |
| 28.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g soja<br><b>twaróg</b> 50g<br>sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g<br>Herbata z cytr 200ml                        | G | Krupnik 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna<br>Schab duszony w sosie własnym 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko<br>Brukselka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                           | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Sałatka jarzynowa 100g mleko, gorczyca<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2109,6<br>BIAŁKO (g) 103,8<br>TŁUSZCZE (g) 81,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,7<br>WĘGLOWODANY (g) 264,13<br>W TYM CUKRY (g) 49,03<br>BŁONNIK (g) 49,54<br>SÓL (g) 6,03  |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                               |
| 29.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br><b>Jajko</b> 50g<br>Ogórek świeży 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                         | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana<br>Kasza gryczana 150g<br>Brokuł 200g<br>Kalafior 100<br>Kompot owocowy 200ml                                                    | G<br>D | Chleb razowy 100g<br><b>Masło</b> 15g pszenica,żyto<br>Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja<br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                                  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2003,2<br>BIAŁKO (g) 94,9<br>TŁUSZCZE (g) 59,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 11,0<br>WĘGLOWODANY (g) 288,99<br>W TYM CUKRY (g) 47,62<br>BŁONNIK (g) 34,94<br>SÓL (g) 5,9    |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 300ml                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 30.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g mleko<br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                            | G | Jarzynowa z makar 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br><b>Ryba</b> duszona 100g mleko, gorczyca<br>Kasza <b>pęczak</b> 150g<br>Marchewka 100g<br>Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                   | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br><b>jajko</b> 50g<br>sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2128,8<br>BIAŁKO (g) 86,7<br>TŁUSZCZE (g) 88,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,5<br>WĘGLOWODANY (g) 265,29<br>W TYM CUKRY (g) 54,3<br>BŁONNIK (g) 37,29<br>SÓL (g) 5,1     |
|       | 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                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                               |
| 31.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Ser żółty 30g mleko<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                  | G | Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca<br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 100g śmietana<br>Kalafior 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                         | G      | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>rzodkiewka 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2253,3<br>BIAŁKO (g) 117,1<br>TŁUSZCZE (g) 91,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4<br>WĘGLOWODANY (g) 259,31<br>W TYM CUKRY (g) 45,88<br>BŁONNIK (g) 36,45<br>SÓL (g)6,75   |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                               |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.06 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                         | G | Pomidorowa z makaronem 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko<br>Brukselka 200g<br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g soja,pszenica<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1990,5<br>BIAŁKO (g) 105,6<br>TŁUSZCZE (g) 55,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5<br>WĘGLOWODANY (g) 286,82<br>W TYM CUKRY (g) 81,57<br>BŁONNIK (g) 39.02<br>SÓL (g) 4,67 |
|       | 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 oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                              |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                               |        | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                    |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Twaróg</b> 30g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                    | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                | G      | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2223,8<br>BIAŁKO (g) 89,5<br>TŁUSZCZE (g) 53,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8<br>WĘGLOWODANY (g) 355,42<br>W TYM CUKRY (g) 137,05<br>BŁONNIK (g) 18,74<br>SÓL (g) 3,31 |
|       | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                               |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Rukola 20g<br>Pomidor 50g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy 100g sos koper.50g<br><small>Jaja,śmietana, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2019,3<br>BIAŁKO (g) 97,6<br>TŁUSZCZE (g) 39,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0<br>WĘGLOWODANY (g) 329,22<br>W TYM CUKRY (g) 98,98<br>BŁONNIK (g) 23,58<br>SÓL (g) 4,09  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g                                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                               |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small><br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>twaróg</b> 100g<br>Miks sałat 20g<br>Pomidor 50g<br>Herbata z cytr 200ml                              | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony w sosie własnym 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                   | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g<br><small>mleko, gorczyca</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1998,4<br>BIAŁKO (g) 84,4<br>TŁUSZCZE (g) 48,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4<br>WĘGLOWODANY (g) 318,26<br>W TYM CUKRY (g) 99,66<br>BŁONNIK (g) 23,22<br>SÓL (g) 2.04  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                               |
| 29.05 | Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytr 200ml                             | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Gulasz fileta w sosie koper. 150g <small>śmietana</small><br>Ryż 150g<br>Buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                              | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small><br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2130,4<br>BIAŁKO (g) 86,1<br>TŁUSZCZE (g) 46,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0<br>WĘGLOWODANY (g) 353,13<br>W TYM CUKRY (g) 102,43<br>BŁONNIK (g) 23,05<br>SÓL (g) 3,23 |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                               |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                           | G | Jarzynowa z makaronem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                              | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br>Masło 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                                  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2039,3<br>BIAŁKO (g) 67,4<br>TŁUSZCZE (g) 62,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2<br>WĘGLOWODANY (g) 312,59<br>W TYM CUKRY (g) 101,49<br>BŁONNIK (g) 22,06<br>SÓL (g) 2,86 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                               |
| 31.05 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Twaróg</b> 30g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                | G | Zupa ryżowa 350ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                                           | G      | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1990,9<br>BIAŁKO (g) 93,4<br>TŁUSZCZE (g) 55,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,1<br>WĘGLOWODANY (g) 289,46<br>W TYM CUKRY (g) 65,08<br>BŁONNIK (g) 22,45<br>SÓL (g) 4,12  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml<br>Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g<br><small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                 | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br><b>Miód</b> x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                    | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2009,2<br>BIAŁKO (g) 76,1<br>TŁUSZCZE (g) 42,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6<br>WĘGLOWODANY (g) 340,46<br>W TYM CUKRY (g) 92,67<br>BŁONNIK (g) 21,16<br>SÓL (g) 2,79  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150 ml <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                               |

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                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                             | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                 | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><small>soja,pszenica</small><br><b>Jajko</b> 50g<br>Sałata zielona 35g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2325,0<br>BIAŁKO (g) 102,5<br>TŁUSZCZE (g) 68,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0<br>WĘGLOWODANY (g) 330,21<br>W TYM CUKRY (g) 129,12<br>BŁONNIK (g) 13,52<br>SÓL (g) 3,26 |
|       | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: banan 150g<br>budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <small>mleko</small><br>Szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Miks sałat 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy x2 200g sos pomid.50g<br><small>jaja,śmietana, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5<br>BIAŁKO (g) 138,6<br>TŁUSZCZE (g) 82,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7<br>WĘGLOWODANY (g) 298,74<br>W TYM CUKRY (g) 76,84<br>BŁONNIK (g) 15,81<br>SÓL (g) 3,95  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small><br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>twaróg</b> 80g<br>kiełb.krak. 30g <small>soja</small><br>rukola 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml            | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony x2 w sosie własnym 250g<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                        | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br><b>Jajko</b> 50g<br>Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko, gorczyca</small><br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2391,4<br>BIAŁKO (g) 124,4<br>TŁUSZCZE (g) 75,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9<br>WĘGLOWODANY (g) 314,93<br>W TYM CUKRY (g) 96,28<br>BŁONNIK (g) 24,76<br>SÓL (g) 3,13  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: banan 150g<br>budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                |
| 29.05 | Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                                  | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana</small><br>Ryż 150g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                          | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2201,3<br>BIAŁKO (g) 115,0<br>TŁUSZCZE (g) 58,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5<br>WĘGLOWODANY (g) 309,93<br>W TYM CUKRY (g) 68,87<br>BŁONNIK (g) 13,34<br>SÓL (g) 3,36  |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: skyr naturalny 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                               | G | Jarzynowa z makar 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br><b>Ryba</b> duszona x2 200g <small>mleko, gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> 50g<br>Szynka drobiowa 30g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2319,1<br>BIAŁKO (g) 108,9<br>TŁUSZCZE (g) 89,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7<br>WĘGLOWODANY (g) 276,62<br>W TYM CUKRY (g) 93,26<br>BŁONNIK (g) 16,27<br>SÓL (g) 3,94  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g                                                                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                |
| 31.05 | Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                             | G | Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 200g <small>śmietana</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                        | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1<br>BIAŁKO (g) 137,0<br>TŁUSZCZE (g) 82,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2<br>WĘGLOWODANY (g) 269,66<br>W TYM CUKRY (g) 54,81<br>BŁONNIK (g) 15,61<br>SÓL (g) 4,82  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g<br>pasta warzywna 80g                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 200ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br><b>jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                           | G | Pomidorowa z makaronem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g<br><small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2241,7<br>BIAŁKO (g) 127,6<br>TŁUSZCZE (g) 67,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2<br>WĘGLOWODANY (g) 290,12<br>W TYM CUKRY (g) 72,66<br>BŁONNIK (g) 17,73<br>SÓL (g) 3,92  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                                                                |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |

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                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                      | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                   | G      | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br><b>Jajko</b> x2 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2037,0<br>BIAŁKO (g) 87,8<br>TŁUSZCZE (g) 68,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 37,2<br>WĘGLOWODANY (g) 277,61<br>W TYM CUKRY (g) 90,98<br>BŁONNIK (g) 19,61<br>SÓL (g) 5,19  |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                              |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml          | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g <small>Jaja, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2044,2<br>BIAŁKO (g) 99,2<br>TŁUSZCZE (g) 60,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,2<br>WĘGLOWODANY (g) 284,38<br>W TYM CUKRY (g) 75,81<br>BŁONNIK (g) 18,83<br>SÓL (g) 7,0   |
|       | II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g                                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                              |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small><br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br><b>twaróg</b> b/lakt 80g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml             | G | Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony w sosie własnym 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                           | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko b/lakt , gorczyca</small><br>Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2341,4<br>BIAŁKO (g) 100,8<br>TŁUSZCZE (g) 55,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1<br>WĘGLOWODANY (g) 382,02<br>W TYM CUKRY (g) 86,19<br>BŁONNIK (g) 45,52<br>SÓL (g) 5,5  |
|       | II śniadanie: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                    |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> pasta warzywna 80g                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                              |
| 29.05 | Płatki jęczm. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                          | G | Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Ryż z jabłkami 300g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                                        | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> x2 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1994,6<br>BIAŁKO (g) 72,7<br>TŁUSZCZE (g) 61,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,6<br>WĘGLOWODANY (g) 298,99<br>W TYM CUKRY (g) 78,29<br>BŁONNIK (g) 20,92<br>SÓL (g) 6,13  |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                              |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makar 350ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small><br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                      | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>dżem x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1977,2<br>BIAŁKO (g) 89,8<br>TŁUSZCZE (g) 53,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,2<br>WĘGLOWODANY (g) 295,86<br>W TYM CUKRY (g) 91,96<br>BŁONNIK (g) 23,26<br>SÓL (g) 5,88  |
|       | II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                              |
| 31.05 | Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml      | G | Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                           | G      | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small><br>Herbata 200ml                                                                      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2251,9<br>BIAŁKO (g) 107,2<br>TŁUSZCZE (g) 84,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,7<br>WĘGLOWODANY (g) 278,85<br>W TYM CUKRY (g) 58,61<br>BŁONNIK (g) 26,12<br>SÓL (g) 7,47 |
|       | II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g pasat warzywna 80g                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                              |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> b/lakt 200ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml      | G | Pomidorowa makaronem 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small><br>Filet dusz. 100g sos własny 50g <small>jaja,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                       | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br><b>Miód</b> x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                                                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1981,2<br>BIAŁKO (g) 83,9<br>TŁUSZCZE (g) 49,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5<br>WĘGLOWODANY (g) 307,94<br>W TYM CUKRY (g) 63,01<br>BŁONNIK (g) 16,7<br>SÓL (g) 6,07  |
|       | II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                               |   | 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                                                                                                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Indyk z pasieki 50g<br>Ser żółty 30 <b>mleko</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                     | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                             | G      | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Sałata zielona 35g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2416,7<br>BIAŁKO (g) 90,3<br>TŁUSZCZE (g) 68,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)17,5<br>WĘGLOWODANY (g) 368,24<br>W TYM CUKRY (g) 119,71<br>BŁONNIK (g) 17,3<br>SÓL (g) 3,37   |
|       | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                          |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                               |
| 27.05 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <small>mleko</small><br>Szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Miks sałat 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g<br><small>Jaja,śmietana, m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2471,7<br>BIAŁKO (g) 122,4<br>TŁUSZCZE (g) 72,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3<br>WĘGLOWODANY (g) 342,68<br>W TYM CUKRY (g) 70,62<br>BŁONNIK (g) 19,94<br>SÓL (g) 3,69 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                                                                                          |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 28.05 | Makaron nitki na <b>mleku</b> 300ml <small>m.pszenna</small><br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>twaróg</b> 80g<br>kiełb.krak. 30g <small>soja</small><br>rukola 20g<br>Pomidor b/s 50g<br>Herbata z cytr 200ml            | G | Krupnik 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small><br>Schab duszony 100g w sosie własnym 250g<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml                                  | G<br>D | Bułka <b>razowa</b> 150g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><small>soja,pszenica,seler</small><br>Sałatka jarzynowa 100g <small>mleko, gorczyca</small><br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2312,7<br>BIAŁKO (g) 97,6<br>TŁUSZCZE (g) 63,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4<br>WĘGLOWODANY (g) 351,31<br>W TYM CUKRY (g) 88,22<br>BŁONNIK (g) 28,3<br>SÓL (g) 2,79   |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                               |
| 29.05 | Płatki jęczm. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml                                                                  | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana</small><br>Ryż 150g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                      | G<br>D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9<br>BIAŁKO (g) 89,9<br>TŁUSZCZE (g) 58,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5<br>WĘGLOWODANY (g) 372,66<br>W TYM CUKRY (g) 75,98<br>BŁONNIK (g) 19,91<br>SÓL (g) 3,14  |
|       | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |
| 30.05 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <small>mleko</small><br>Rukola 35g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                               | G | Jarzynowa z makar 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br><b>Ryba</b> duszona x2 200g <small>mleko, gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                               | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Dżem x2 50g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                                                                               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2405,9<br>BIAŁKO (g) 84,5<br>TŁUSZCZE (g) 80,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8<br>WĘGLOWODANY (g) 346,26<br>W TYM CUKRY (g) 105,65<br>BŁONNIK (g) 22,98<br>SÓL (g) 2,91 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                                                                                          |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                               |
| 31.05 | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small><br>Ser żółty 30g <small>mleko</small><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                       | G | Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata zielona 200g <small>śmietana</small><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                    | G      | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><small>soja,pszenica</small><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2411,4<br>BIAŁKO (g) 117,3<br>TŁUSZCZE (g) 78,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2<br>WĘGLOWODANY (g) 319,25<br>W TYM CUKRY (g) 49,05<br>BŁONNIK (g) 22,18<br>SÓL (g) 4,67 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.06 | Pł.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br><b>jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                              | G | Pomidorowa z makaronem 350ml<br><small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small><br>Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <small>mleko</small><br>Kompot owocowy 200ml   | G<br>D | Bułka razowa 100g <small>m.pszenna</small><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica,seler</small><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><small>jęczmień,żyto</small>                                                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2248,6<br>BIAŁKO (g) 94,6<br>TŁUSZCZE (g) 61,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0<br>WĘGLOWODANY (g) 341,15<br>W TYM CUKRY (g) 75,19<br>BŁONNIK (g) 23,95<br>SÓL (g) 3,64  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |

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