

| DATA  | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                  |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                |        | KOLACJA                                                                                                                                                                       |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Tarte ciasto na <b>mleku</b> 300ml<br>m.pszenna,jaja<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br>soja,pszennica<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz ukraiński z fasolą 350ml<br>seler,gorczyca<br>Ryż z jabłkami 300g mleko<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                              | G      | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g<br>seler,pszennica,jaja<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2132,2<br>BIAŁKO (g) 76,3<br>TŁUSZCZE (g) 61,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6<br>WĘGLOWODANY (g) 334,16<br>W TYM CUKRY (g) 98,51<br>BŁONNIK (g) 29,84<br>SÓL (g) 5,99  |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                             |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Twaróg</b> 80g<br>Sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                   | G | Pieczarkowa z k. <b>jęczmien.</b> 300ml<br>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna<br>Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Bukiet jarzyn 200g masło<br>Kompot owocowy 200ml            | G<br>S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g soja<br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto                               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2356,0<br>BIAŁKO (g) 94,7<br>TŁUSZCZE (g) 76,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4<br>WĘGLOWODANY (g) 337,73<br>W TYM CUKRY (g) 97,3<br>BŁONNIK (g) 31,92<br>SÓL (g) 5,88   |
|       | II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: gruszka 150g                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia<br>paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                               |
| 02.07 | K.kukurydz. na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br>soja,pszennica,seler<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną 200ml    | G | Żurek z ziemniakami 300ml<br>pł.owsiane,m.żytnia,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca<br>Łazanki z kapustą i mięsem 250g m.pszenna,mleko<br>Kompot owocowy 200ml                                        | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g<br>Ogórek konserwowy 100g gorczyca<br>Herbata 200ml                                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2117,9<br>BIAŁKO (g) 77,0<br>TŁUSZCZE (g) 59,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2<br>WĘGLOWODANY (g) 333,45<br>W TYM CUKRY (g) 99,86<br>BŁONNIK (g) 28,46<br>SÓL (g) 5,14  |
|       | II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                             |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                               |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g mleko<br>Pomidor koktajlowy 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml<br>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna<br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana<br>Kasza gryczana 150g<br>Mizeria 200g śmietana<br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto                      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2145,8<br>BIAŁKO (g) 114,5<br>TŁUSZCZE (g) 64,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2<br>WĘGLOWODANY (g) 289,03<br>W TYM CUKRY (g) 71,44<br>BŁONNIK (g) 25,13<br>SÓL (g) 5,23 |
|       | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                           |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                               |
| 04.07 | Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Miód x2 50g<br>Jabłko got. 150g<br>Herbata z cytryną 200ml                               | G | Grochówka z makar 350ml<br>seler,gorczyca, mleko,m.pszenna<br><b>Ryba</b> panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z kap.kiszzonej 200g<br>Kompot owocowy 200ml         | G<br>S | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g mleko<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2254,9<br>BIAŁKO (g) 81,8<br>TŁUSZCZE (g) 75,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26<br>WĘGLOWODANY (g) 328,21<br>W TYM CUKRY (g) 94,2<br>BŁONNIK (g) 33,5<br>SÓL (g) 5,67      |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                       |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                               |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br>soja,pszennica<br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Grysikowa na rosole 300ml<br>seler,gorczyca,kasza manna<br>Potrawka z kury z march i groszkiem 200g śmietana<br>Ryż 150g<br>Kompot owocowy 200ml                                                     | G<br>D | Chleb razowy 100gpszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Ser żółty 50g mleko<br>rzodkiewka 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2176,5<br>BIAŁKO (g) 108,9<br>TŁUSZCZE (g) 72,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1<br>WĘGLOWODANY (g) 283,73<br>W TYM CUKRY (g) 66,0<br>BŁONNIK (g) 23,29<br>SÓL (g) 5,68  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                                    |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                               |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml<br>m.pszenna<br>Chleb <b>pszen-żył</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml               | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna<br>schab dusz.100g sos pieczar 50g śmietana,m.pszenna<br>kasza <b>pęczak</b> 150g<br>buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml     | G<br>D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g soja,pszennica,jaja<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br>jęczmień,żyto     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2185,4<br>BIAŁKO (g) 87,7<br>TŁUSZCZE (g) 68,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7<br>WĘGLOWODANY (g) 318,41<br>W TYM CUKRY (g) 80,19<br>BŁONNIK (g) 28,16<br>SÓL (g) 4,79  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko                                                                                                                                                    |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                            |        | II kolacja mus owocowy 100g                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                               |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                         |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                 |        | KOLACJA                                                                                                                                                      |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | K.manna na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br>soja,pszenica<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml                         | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Ryż z jabłkami 300g mleko<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                        | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyn.kons. 50g soja,pszenica<br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2146,6<br>BIAŁKO (g) 67,1<br>TŁUSZCZE (g) 56,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3<br>WĘGLOWODANY (g) 351,91<br>W TYM CUKRY (g) 120,62<br>BŁONNIK (g) 18,04<br>SÓL (g) 2,92  |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                    |   | Podwieczerek: banan 150g                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |
| 01.07 | Pł.ryżowe na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Twaróg</b> 80g<br>rukola 20g<br>Pomid. b/s 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                         | G | Krupnik 300ml<br>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana<br>Filet duszony 100g sos koper. 50g<br>Jaja, śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Bukiet jarzyn 200g masło<br>Kompot owocowy 200ml                | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g soja<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2336,6<br>BIAŁKO (g) 104,4<br>TŁUSZCZE (g) 67,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4<br>WĘGLOWODANY (g) 340,57<br>W TYM CUKRY (g) 119,84<br>BŁONNIK (g) 26,21<br>SÓL (g) 3,37 |
|       | II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko                                                                                                                                              |   | Podwieczerek: gal. owoc. 175g                                                                                                                                                                                         |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia<br>paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                |
| 02.07 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyńka drobiowa 50g<br>soja,pszenica,seler<br>Pomidor b/s 200g<br>Herbata z cytryną 200ml      | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna<br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Buraczki na zimno 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><br>200ml jęczmień,żyto                                             | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2271,4<br>BIAŁKO (g) 96,2<br>TŁUSZCZE (g) 62,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7<br>WĘGLOWODANY (g) 342,66<br>W TYM CUKRY (g) 123,52<br>BŁONNIK (g) 22,0<br>SÓL (g) 2,03   |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko                                                                                                                                           |   | Podwieczerek: banan 150g                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g mleko<br>Pomidor b/s 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g mleko<br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyńka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2112,5<br>BIAŁKO (g) 111,7<br>TŁUSZCZE (g) 63,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9<br>WĘGLOWODANY (g) 283,97<br>W TYM CUKRY (g) 74,81<br>BŁONNIK (g) 22,0<br>SÓL (g) 3,27   |
|       | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko                                                                                                                                             |   | Podwieczerek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Miód x2 50g<br>Jabłko got. 150g<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>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca<br>Kompot owocowy 200ml                        | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g mleko<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2205,3<br>BIAŁKO (g) 75,6<br>TŁUSZCZE (g) 74,1<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7<br>WĘGLOWODANY (g) 319,54<br>W TYM CUKRY (g) 81,41<br>BŁONNIK (g) 21,34<br>SÓL (g) 2,86   |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                    |   | Podwieczerek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyńka konserwowa 50g<br>soja,pszenica<br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml    | G | Grysikowa na rosole 300ml<br>seler,gorczyca,k.manna<br>Potrawka z kury z march 200g śmietana<br>Ryż 150g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                      | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Masło 15g<br>Szyńka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3<br>BIAŁKO (g) 107,8<br>TŁUSZCZE (g) 66,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9<br>WĘGLOWODANY (g) 275,34<br>W TYM CUKRY (g) 62,54<br>BŁONNIK (g) 13,32<br>SÓL (g) 3,57  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                           |   | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml       | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna<br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml                  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b><br>200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2194,0<br>BIAŁKO (g) 92,8<br>TŁUSZCZE (g) 63,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2<br>WĘGLOWODANY (g) 323,75<br>W TYM CUKRY (g) 91,29<br>BŁONNIK (g) 22,68<br>SÓL (g) 3,18   |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko                                                                                                                                           |   | Podwieczerek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                |

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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                  |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                            |        | KOLACJA                                                                                                                                                                 |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Twaróg 30g <b>mleko</b><br>Połudwica sopocka 50g <b>soja,pszemica</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Zupa ziemniaczana 350ml <b>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</b><br>Ryż z jabłkami 300g <b>mleko</b><br>Kompot owocowy 200ml                                                                                     | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyn.kons. 50g <b>soja,pszemica</b><br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b>      | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2075,3<br>BIAŁKO (g) 68,6<br>TŁUSZCZE (g) 46,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6<br>WĘGLOWODANY (g) 354,7<br>W TYM CUKRY (g) 122,28<br>BŁONNIK (g) 20,33<br>SÓL (g) 3,61   |
|       | Il śniadanie: kefir 200g <b>mleko</b>                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                         |        | Il kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 100g<br>rukola 20g<br>Pomid. b/s 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                                              | G | Krupnik 300ml <b>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</b><br>Filet duszony 100g sos koper. 50g <b>Jaja, śmietana,m.pszenna</b><br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml             | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g <b>soja</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b>                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2201,6<br>BIAŁKO (g) 105,6<br>TŁUSZCZE (g) 52,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8<br>WĘGLOWODANY (g) 337,98<br>W TYM CUKRY (g) 116,84<br>BŁONNIK (g) 20,89<br>SÓL (g) 3,16 |
|       | Il śniadanie: maślan.owoc 400g <b>mleko</b>                                                                                                                                                |   | Podwieczorek: gal. owoc. 175g                                                                                                                                                                                    |        | Il kolacja: pieczywo chrupkie 20g <b>m.zytinia</b><br>paprykarz warzywny 120g <b>k.manna,soja,seler</b>                                                                 |   |                                                                                                                                                                                               |
| 02.07 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g <b>soja,pszemica,seler</b><br>Pomidor b/s 200g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml <b>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</b><br>Gulasz drobiowy 150g <b>śmietana,m.pszenna</b><br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Buraczki na zimno 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 <b>jęczmień,żyto</b>                                                    | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2268,9<br>BIAŁKO (g) 99,1<br>TŁUSZCZE (g) 58,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,5<br>WĘGLOWODANY (g) 349,73<br>W TYM CUKRY (g) 128,35<br>BŁONNIK (g) 25,74<br>SÓL (g) 2,82  |
|       | Il śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <b>mleko</b>                                                                                                                                                |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                         |        | Il kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                               |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Twaróg 30g <b>mleko</b><br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomidor b/s 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml    | G | Koperkowa z ryżem 300ml <b>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</b><br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <b>jaja,śmietana,m.pszenna</b><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 wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b>                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2019,6<br>BIAŁKO (g) 111,5<br>TŁUSZCZE (g) 45<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7<br>WĘGLOWODANY (g) 301,36<br>W TYM CUKRY (g) 82,45<br>BŁONNIK (g) 18,62<br>SÓL (g) 3,45   |
|       | Il śniadanie: skyr owocowy 140g <b>mleko</b>                                                                                                                                               |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                                   |        | Il kolacja: serek homogenizowany 150g <b>mleko</b>                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                               |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>miód x 2 50g<br>Jabłko gotowane 150g<br>Herbata z cytryną 200ml                                              | G | Jarzynowa z makar 350ml <b>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</b><br><b>Ryba</b> duszona 100g <b>mleko,gorczyca</b><br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g <b>śmietana,gorczyca</b><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Serek naturalny 125g <b>mleko</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b>                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2045,4<br>BIAŁKO (g) 60,7<br>TŁUSZCZE (g) 61,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8<br>WĘGLOWODANY (g) 324,31<br>W TYM CUKRY (g) 81,64<br>BŁONNIK (g) 26,02<br>SÓL (g) 2,86   |
|       | Il śniadanie: kefir 200g <b>mleko</b>                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                   |        | Il kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                               |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka konserwowa 50g <b>soja,pszemica</b><br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml        | G | Zupa ryżowa 300ml <b>seler,gorczyca</b><br>Potrawka z kury z march 200g <b>śmietana,m.pszenna</b><br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                      | G      | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br>Masło 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b>                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1921,1<br>BIAŁKO (g) 93,7<br>TŁUSZCZE (g) 49,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9<br>WĘGLOWODANY (g)283,37<br>W TYM CUKRY (g) 76,51<br>BŁONNIK (g) 17,64<br>SÓL (g) 3,5     |
|       | Il śniadanie: skyr naturalny 140g <b>mleko</b>                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                               |        | Il kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <b>mleko</b>                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                               |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml <b>m.pszenna</b><br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Kiełbasa krakowska 50g <b>soja</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ziemniaczana 300ml <b>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</b><br>schab dusz.100g sos koper. 50g <b>śmietana, m.pszenna</b><br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki na zimno 200g<br>Kompot owocowy 200ml  | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Połudwica sopocka 50g <b>soja,pszemica</b><br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml <b>jęczmień,żyto</b> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8<br>BIAŁKO (g) 96,7<br>TŁUSZCZE (g) 53,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,9<br>WĘGLOWODANY (g) 324,56<br>W TYM CUKRY (g) 92,23<br>BŁONNIK (g) 22,68<br>SÓL (g) 3,21   |
|       | Il śniadanie: serek wyp.owoc 100g <b>mleko</b>                                                                                                                                             |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                               |        | Il kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |

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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                 |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                  |     | KOLACJA                                                                                                                                                               |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g soja,pszenica<br><b>Jajko</b> 50g<br>pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml                    | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Udko gotowane 200g<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z marchewki z olejem 100g<br>Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot owocowy 200ml                            | G   | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2295,6<br>BIAŁKO (g) 101,9<br>TŁUSZCZE (g) 85,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,8<br>WĘGLOWODANY (g) 298,04<br>W TYM CUKRY (g) 53,11<br>BŁONNIK (g) 36,61<br>SÓL (g) 6,47 |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                              |     | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 300ml                                                             |   |                                                                                                                                                                                              |
| 01.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Twaróg</b> 80g<br>Indyk z pasieki 30g<br>Sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g<br>Herbata z cytryną 200ml          | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana<br>Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Bukiet jarzyn 200g masło<br>Kompot owocowy 200ml                                       | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g soja<br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2126,5<br>BIAŁKO (g) 101,6<br>TŁUSZCZE (g) 83,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,1<br>WĘGLOWODANY (g) 262,75<br>W TYM CUKRY (g) 52,09<br>BŁONNIK (g) 39,34<br>SÓL (g) 6.05 |
|       | II śniadanie: maślan.nat 400g mleko                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: gruszka 150g                                                                                                                                                                                                             |     | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                              |
| 02.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Ser żółty 30g mleko<br>Papryka czerwona 200g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna<br>Kasza gryczana 150g<br>Buraczki z olejem 100g<br>Brukselka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                 | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Pasta <b>rybna z jajkiem</b> 80g<br>Ogórek konserwowy 100g gorczyca<br>Herbata 200ml                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2015,2<br>BIAŁKO (g) 106,2<br>TŁUSZCZE (g) 66,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8<br>WĘGLOWODANY (g) 268,1<br>W TYM CUKRY (g) 55,29<br>BŁONNIK (g) 38,92<br>SÓL (g) 7.02  |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                              |     | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml                                                                   |   |                                                                                                                                                                                              |
| 03.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g mleko<br>Indyk z pasieki 30g<br>Pomid.kojal 50g<br>MiKS sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml           | G | Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 100g mleko<br>Brokuł 200g<br>Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                 | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1958,3<br>BIAŁKO (g) 122,0<br>TŁUSZCZE (g) 60,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,9<br>WĘGLOWODANY (g) 247,74<br>W TYM CUKRY (g) 44,36<br>BŁONNIK (g) 34,1<br>SÓL (g) 5,19  |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                              |     | II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                              |
| 04.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> x2 100g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                    | G | Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br><b>Ryba</b> duszona 100g mleko,gorczyca<br>Kasza <b>pęczak</b> 150g<br>Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca<br>Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot owocowy 200ml       | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g mleko<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2105,8<br>BIAŁKO (g) 89,4<br>TŁUSZCZE (g) 80,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1<br>WĘGLOWODANY (g) 274,96<br>W TYM CUKRY (g) 60,63<br>BŁONNIK (g) 38,42<br>SÓL (g) 5,12  |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                                         |     | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna <b>masło</b> 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml                                                               |   |                                                                                                                                                                                              |
| 05.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>Ser żółty 30g mleko<br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml        | G | Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna<br>Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna<br>Kasza gryczana 150g<br>Brokuł 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                      | G   | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br>Masło 15g<br>Szynka wieprz. 50g<br>Rzodkiewka 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                                | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1968,4<br>BIAŁKO (g) 118,9<br>TŁUSZCZE (g) 69,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,2<br>WĘGLOWODANY (g) 226,28<br>W TYM CUKRY (g) 35,55<br>BŁONNIK (g) 29,92<br>SÓL (g) 4,97 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                              |     | II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                              |
| 06.07 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                         | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna<br>kasza <b>pęczak</b> 150g<br>buraczki z olejem 100g<br>brukselka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                        | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto<br><b>Masło</b> 15g<br>Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja<br>Ogórek świeży 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1995,2<br>BIAŁKO (g) 100,5<br>TŁUSZCZE (g) 71,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,3<br>WĘGLOWODANY (g) 255,75<br>W TYM CUKRY (g) 46,27<br>BŁONNIK (g) 34,8<br>SÓL (g) 4,42  |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko                                                                                                                                  |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                              |     | II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                              |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                            |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                            |        | KOLACJA                                                                                                                                                          |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g m.pszenna<br>Twaróg 30g mleko<br>Połędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytr 200ml  | G | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Ryż z jabłkami 300g mleko<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                   | G      | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Szyn.kons. 50g soja,pszenica<br>Sałata zielona 35g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1960,1<br>BIAŁKO (g) 54,9<br>TŁUSZCZE (g) 39,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,4<br>WĘGLOWODANY (g) 356,82<br>W TYM CUKRY (g) 122,1<br>BŁONNIK (g) 21,27<br>SÓL (g) 2,84  |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                         |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Twaróg</b> 100g<br>rukola 20g<br>Pomid. koktajl. 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                                 | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana<br>Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                           | G<br>D | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g soja<br>Pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2172,1<br>BIAŁKO (g) 98,1<br>TŁUSZCZE (g) 51,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8<br>WĘGLOWODANY (g) 340,5<br>W TYM CUKRY (g) 116,84<br>BŁONNIK (g) 22,33<br>SÓL (g) 3,16  |
|       | II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: gal. owoc. 175g                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia<br>paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler                                                                         |   |                                                                                                                                                                                               |
| 02.07 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml<br>Bułka razowa 150g m.pszenna<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler<br>Papryka czerwona 100g<br>Herbata z cytryną 200ml    | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna<br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                    | G<br>D | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Dżem x2 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                                                  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2140,2<br>BIAŁKO (g) 85,0<br>TŁUSZCZE (g) 50,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3<br>WĘGLOWODANY (g) 345,51<br>W TYM CUKRY (g) 124,47<br>BŁONNIK (g) 24,88<br>SÓL (g) 2,05 |
|       | II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko                                                                                                                                                 |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                         |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                               |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 150g m.pszenna<br>Twaróg 30g mleko<br>Indyk z pasieki 50g<br>Pomid.koktajl 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>seler</b> a i jabłka 200g mleko<br>Kompot owocowy 200 | G<br>D | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>pomidor 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1982,8<br>BIAŁKO (g) 98,1<br>TŁUSZCZE (g) 44,3<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1<br>WĘGLOWODANY (g) 311,54<br>W TYM CUKRY (g) 87,64<br>BŁONNIK (g) 27,32<br>SÓL (g) 3,72  |
|       | II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko                                                                                                                                                |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                               |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Miód x2 50g<br>Jabłko gotowane 150g<br>Herbata z cytryną 200ml                                       | G | Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br><b>Ryba</b> duszona 100g mleko,gorczyca<br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca<br>Kompot owocowy 200ml                      | G<br>D | Bułka razowa 100g m.pszenna<br>Serek naturalny 125g mleko<br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                              | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2045,4<br>BIAŁKO (g) 60,7<br>TŁUSZCZE (g) 61,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8<br>WĘGLOWODANY (g) 324,31<br>W TYM CUKRY (g) 81,64<br>BŁONNIK (g) 26,02<br>SÓL (g) 2,86   |
|       | II śniadanie: kefir 200g mleko                                                                                                                                                       |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                   |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                               |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Szynka konserwowa 50g soja,pszenica<br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml       | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca<br>Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna<br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                    | G      | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto                     | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1921,1<br>BIAŁKO (g) 93,7<br>TŁUSZCZE (g) 49,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9<br>WĘGLOWODANY (g)283,37<br>W TYM CUKRY (g) 76,51<br>BŁONNIK (g) 17,64<br>SÓL (g) 3,5     |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g mleko                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                               |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml m.pszenna<br>Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Twaróg</b> 30g<br>Kiełbasa krakowska 50g soja<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytryną 200ml           | G | Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana<br>schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna<br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                | G<br>D | Bułka razowa 100g m.pszenna<br><b>Masło</b> 15g<br>Połędwica sopocka 50g soja,pszenica<br>Papryka czerwona 100g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2061,0<br>BIAŁKO (g) 81,70<br>TŁUSZCZE (g) 52,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9<br>WĘGLOWODANY (g) 329,33<br>W TYM CUKRY (g) 91,51<br>BŁONNIK (g) 27,72<br>SÓL (g) 3,21 |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko                                                                                                                                              |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                               |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                       |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                       |        | KOLACJA                                                                                                                                                                                            |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Połędwica sopocka 50g<br><i>soja,pszenica</i><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml          | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><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>Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Sałata zielona 35g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2459,0<br>BIAŁKO (g) 111,0<br>TŁUSZCZE (g) 77,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 22,7<br>WĘGLOWODANY (g) 336,89<br>W TYM CUKRY (g) 99,05<br>BŁONNIK (g) 16,54<br>SÓL (g) 3,5  |
|       | II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                           |   | Podwieczorek: banan 150g<br>budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Twaróg</b> 80g<br>Indyk z pasieki 30g<br>rukola 20g<br>Pomid. b/s 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                         | G | Krupnik 300ml<br><i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i><br>Filet duszony x2 200g sos koper. 50g<br><i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i><br>Ziemniaki 250g<br>Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i><br>Kompot owocowy 200ml              | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g <i>soja</i><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                    | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2415,0<br>BIAŁKO (g) 141,9<br>TŁUSZCZE (g) 74,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 19,2<br>WĘGLOWODANY (g) 305,59<br>W TYM CUKRY (g) 88,14<br>BŁONNIK (g) 24,66<br>SÓL (g) 4,41 |
|       | II śniadanie: maślan.owoc 400g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                     |   | Podwieczorek: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                                              |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i><br>humuss 120g <i>sezam</i>                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                |
| 02.07 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><i>soja,pszenica,seler</i><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 200g<br>Herbata z cytryną 200ml        | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i><br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                              | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> x2 100g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                                               | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2371,4<br>BIAŁKO (g) 117,4<br>TŁUSZCZE (g) 74,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 20,3<br>WĘGLOWODANY (g) 318,52<br>W TYM CUKRY (g) 98,84<br>BŁONNIK (g) 20,29<br>SÓL (g) 2,49 |
|       | II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                     |   | Podwieczorek: banan 150g<br>budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <i>mleko</i><br>Indyk z pasieki 30g<br>Pomidor b/s 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml | G | Pomidorowa z ryżem 300ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <i>mleko</i><br>Kompot owocowy 200 | G<br>D | 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>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2418,4<br>BIAŁKO (g) 150,3<br>TŁUSZCZE (g) 76,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 27,4<br>WĘGLOWODANY (g) 291,53<br>W TYM CUKRY (g) 79,47<br>BŁONNIK (g) 20,36<br>SÓL (g) 4,61 |
|       | II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                    |   | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                                          |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Jajko</b> x2 100g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                               | G | Jarzynowa z makar 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br><b>Ryba</b> duszona x2 200g <i>mleko,gorczyca</i><br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i><br>Kompot owocowy 200ml                      | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <i>mleko</i><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                                  | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2307,2<br>BIAŁKO (g) 104,6<br>TŁUSZCZE (g) 88,2<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 30,8<br>WĘGLOWODANY (g) 283,54<br>W TYM CUKRY (g) 74,71<br>BŁONNIK (g) 20,11<br>SÓL (g) 3,28 |
|       | II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                           |   | Podwieczorek: budyń na <b>mleku</b> 100g, brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><i>soja,pszenica</i><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml      | G | Grysikowa na rosole 300ml<br><i>seler,gorczyca,k.manna</i><br>Potrawka z kury z march 200g<br><i>śmietana,m.pszenna</i><br>Ryż 150g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                 | G      | 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>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                           | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6<br>BIAŁKO (g) 134,7<br>TŁUSZCZE (g) 77,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 21,9<br>WĘGLOWODANY (g) 324,37<br>W TYM CUKRY (g) 64,96<br>BŁONNIK (g) 12,14<br>SÓL (g) 4,14 |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                  |   | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                                          |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml <i>m.pszenna</i><br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml   | G | Zupa ziemniaczana 300ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>schab dusz. x2 200g sos koper. 50g<br><i>śmietana, m.pszenna</i><br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                   | G<br>D | Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Połędwica sopocka 50g<br><i>soja,pszenica</i><br><b>Twaróg</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4<br>BIAŁKO (g) 122,5<br>TŁUSZCZE (g) 78,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONIE (g) 22,8<br>WĘGLOWODANY (g) 310,55<br>W TYM CUKRY (g) 71,6<br>BŁONNIK (g) 20,35<br>SÓL (g) 3,58  |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                  |   | Podwieczorek: budyń na <b>mleku</b> 100g                                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                     |        | KOLACJA                                                                                                                                                                 |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | 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>Połudwica sopocka 50g<br>soja,pszenica<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml                              | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml<br>seler,gorczyca<br>Ryż z jabłkami 300g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                                     | G      | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Ser żółty b/lakt 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1<br>BIAŁKO (g) 74,9<br>TŁUSZCZE (g) 60,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7<br>WĘGLOWODANY (g) 327,69<br>W TYM CUKRY (g) 101,23<br>BŁONNIK (g) 20,77<br>SÓL (g) 5,09 |
|       | II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                               |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br><b>Twaróg</b> b/lakt 80g<br>Pomid. b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                                               | G | Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna<br>Filet duszony 100g sos koper. 50g <small>jaja, m.pszena</small><br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Kiełb.krak. 50g <small>soja</small><br>herbata 200ml                                                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2328,3<br>BIAŁKO (g) 108,6<br>TŁUSZCZE (g) 54,7<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3<br>WĘGLOWODANY (g) 372,6<br>W TYM CUKRY (g) 76,62<br>BŁONNIK (g) 44,7<br>SÓL (g) 5,93   |
|       | II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: gal. owoc. 175g                                                                                                                                                                             |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small><br>paprykarz warzywny 120g <small>k.manna,soja,seler</small>                                                  |   |                                                                                                                                                                                               |
| 02.07 | Kasza 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<br>soja,pszenica,seler<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                      | G | Szpinakowa z ziemniakami 300ml<br>seler,gorczyca<br>Pierogi leniwe z <b>masłem</b> b/lakt200g<br>Kasza manna, m.pszena,jaja<br>Buraczki z olejem 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 2032,0<br>BIAŁKO (g) 91,8<br>TŁUSZCZE (g) 64,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8<br>WĘGLOWODANY (g) 281,4<br>W TYM CUKRY (g) 107,93<br>BŁONNIK (g) 22,86<br>SÓL (g) 6,11  |
|       | II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                                            |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                  |        | II kolacja: sok warzywny                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                               |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Ser żółty b/lakt 50g <small>mleko</small><br>Pomid. b/s 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml           | G | Pomidorowa z ryżem 300ml<br>seler,gorczyca<br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja, m.pszena</small><br>Ziemniaki 250g<br>marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200                                 | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1984,7<br>BIAŁKO (g) 98,6<br>TŁUSZCZE (g) 56,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,0<br>WĘGLOWODANY (g) 281,09<br>W TYM CUKRY (g) 71,5<br>BŁONNIK (g) 19,19<br>SÓL (g) 5,97   |
|       | II śniadanie: galaretka owocowa 175                                                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: jabłko got. 150g                                                                                                                                                                            |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                               |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Miód x2 50g<br>Jabłko got 150g<br>Herbata z cytryną 200ml                                                                  | G | Jarzynowa z makar 350ml<br>seler,gorczyca,m.pszena<br><b>Ryba</b> duszona 100g <small>gorczyca</small><br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small><br>Kompot owocowy 200ml       | G<br>D | 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>Herbata 200ml                                        | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2150,1<br>BIAŁKO (g) 91,5<br>TŁUSZCZE (g) 53,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,2<br>WĘGLOWODANY (g) 338,53<br>W TYM CUKRY (g) 77,73<br>BŁONNIK (g) 25,73<br>SÓL (g) 6,19  |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: mus owoc 100g                                                                                                                                                                               |        | II kolacja: bułka <b>pszenna</b> 50g <b>masło</b> b/lakt5g<br>szyn.drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small><br>sok warzywny 300ml                                   |   |                                                                                                                                                                                               |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> b/lakt 300ml<br>Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br>soja,pszenica<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml                             | G | Grysiowa na rosole 300ml<br>seler,gorczyca,k.manna<br>Udło gotowane 200g<br>Ryż 150g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                            | G      | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2242,4<br>BIAŁKO (g) 109,1<br>TŁUSZCZE (g) 76,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4<br>WĘGLOWODANY (g) 286,87<br>W TYM CUKRY (g) 71,1<br>BŁONNIK (g) 16,66<br>SÓL (g) 6,12  |
|       | II śniadanie: galaretka owocowa 175g                                                                                                                                                                                     |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                               |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> b/lakt 300ml <small>m.pszena</small><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 | Zupa ziemniaczana 300ml<br>seler,gorczyca,m.pszena<br>schab dusz.100g sos własny 50g<br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                    | G<br>D | Chleb <b>pszen-żyt</b> 100g<br><b>Masło</b> b/lakt 15g<br>Połudwica sopocka 50g<br>soja,pszenica<br>Kawa inka na <b>mleku</b> b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7<br>BIAŁKO (g) 90,4<br>TŁUSZCZE (g) 61,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6<br>WĘGLOWODANY (g) 299,48<br>W TYM CUKRY (g) 75,85<br>BŁONNIK (g) 27,9<br>SÓL (g) 5,88   |
|       | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>                                                                                                                                                   |   | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g                                                                                                                                                                        |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                               |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                           |   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                         |        | KOLACJA                                                                                                                                                                                |   | WARTOŚCI NA PORCJĘ                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.06 | Kasza <b>manna</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><i>soja,pszenica</i><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor 100g<br>Herbata z cytr 200ml              | G | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>Udko gotowane 200g<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                            | G      | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i><br>Sałata zielona 35g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>         | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2533,1<br>BIAŁKO (g) 97,6<br>TŁUSZCZE (g) 75,8<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7<br>WĘGLOWODANY (g) 375,18<br>W TYM CUKRY (g) 89,64<br>BŁONNIK (g) 20,32<br>SÓL (g) 3,37   |
|       | II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                               |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: sok owocowy 300ml                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                |
| 01.07 | Pł.ryżowe na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br><b>Twaróg</b> 80g<br>Indyk z pasieki 30g<br>rukola 20g<br>Pomid. b/s 50g<br>Herbata z cytryną 200ml                             | G | Krupnik 350ml<br><i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i><br>Filet duszony 100g sos koper. 50g<br><i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i><br>Ziemniaki 250g<br>Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i><br>Kompot owocowy 200ml                   | G<br>D | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełb.krak. 50g <i>soja</i><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                   | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2417,3<br>BIAŁKO (g) 104,0<br>TŁUSZCZE (g) 64,0<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6<br>WĘGLOWODANY (g) 367,6<br>W TYM CUKRY (g) 99,88<br>BŁONNIK (g) 22,96<br>SÓL (g) 3,78   |
|       | II śniadanie: maślan.owoc 400g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                         |   | Podwieczorek: galaretka owocowa 175g                                                                                                                                                                                                          |        | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i><br>paprykarz warzywny 120g<br><i>k.manna,soja,seler</i>                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                |
| 02.07 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka drobiowa 50g<br><i>soja,pszenica,seler</i><br>Ser żółty 30g <i>mleko</i><br>Pomidor b/s 200g<br>Herbata z cytryną 200ml   | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i><br>Kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>Buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                                | G<br>D | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Dżem x2 50g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                                                       | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4<br>BIAŁKO (g) 69,2<br>TŁUSZCZE (g) 19,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 372,56<br>WĘGLOWODANY (g) 372,56<br>W TYM CUKRY (g) 106,98<br>BŁONNIK (g) 24,07<br>SÓL (g)2,43 |
|       | II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                         |   | Podwieczorek: banan 150g                                                                                                                                                                                                                      |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                |
| 03.07 | Pł. <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Mozzarella 50g <i>mleko</i><br>Indyk z pasieki 30g<br>Pomidor b/s 50g<br>Miks sałat 20g<br>Herbata z cytr 200ml     | G | Pomidorowa z ryżem 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g<br><i>jaja,śmietana,m.pszenna</i><br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z <b>selera</b> i jabłka 200g <i>mleko</i><br>Kompot owocowy 200ml | G<br>D | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2333,9<br>BIAŁKO (g) 113,3<br>TŁUSZCZE (g) 65,5<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1<br>WĘGLOWODANY (g) 335,53<br>W TYM CUKRY (g) 70,75<br>BŁONNIK (g) 26,01<br>SÓL (g) 3,93  |
|       | II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                        |   | Podwieczorek: kiwi x2 150g                                                                                                                                                                                                                    |        | II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                |
| 04.07 | Ryż na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 100g<br><b>Masło</b> 15g<br>miód x2 50g<br>Ser żółty 30g <i>mleko</i><br>Jabłko gotowane 150g<br>Herbata z cytryną 200ml                                          | G | Jarzynowa z makar 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br><b>Ryba</b> duszona x2 200g <i>mleko,gorczyca</i><br>Ziemniaki 250g<br>Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i><br>Kompot owocowy 200ml                        | G<br>D | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Serek naturalny 125g <i>mleko</i><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>             | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2576,6<br>BIAŁKO (g) 93,4<br>TŁUSZCZE (g) 85,4<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0<br>WĘGLOWODANY (g) 371,29<br>W TYM CUKRY (g) 78,35<br>BŁONNIK (g) 25,51<br>SÓL (g) 3,28   |
|       | II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                               |   | Podwieczorek: brzoskwinia 150g                                                                                                                                                                                                                |        | II kolacja: sok warzywny 300ml                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                |
| 05.07 | Pł. kukurydz.na <b>mleku</b> 300ml<br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka konserwowa 50g<br><i>soja,pszenica</i><br>Ser żółty 30g <i>mleko</i><br>Sałata zielona 35g<br>Herbata z cytryną 200ml | G | Grysikowa na rosole 350ml<br><i>seler,gorczyca,k.manna</i><br>Potrawka z kury z march 200g<br><i>śmietana,m.pszenna</i><br>Ryż 150g<br>Kompot owocowy 200ml                                                                                   | G      | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i>                          | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2583,9<br>BIAŁKO (g) 115,0<br>TŁUSZCZE (g) 73,9<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8<br>WĘGLOWODANY (g) 373,96<br>W TYM CUKRY (g) 59,2<br>BŁONNIK (g) 18,71<br>SÓL (g) 3,99   |
|       | II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                     |        | II kolacja: kaszka <b>manna</b> z owocami 150g <i>mleko</i>                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                |
| 06.07 | Makar.gwiad. na <b>mleku</b> 300ml <i>m.pszenna</i><br>Bułka <b>pszenna</b> 150g<br><b>Masło</b> 15g<br>Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i><br><b>Jajko</b> 50g<br>Pomidor b/s 100g<br>Herbata z cytryną 200ml       | G | Zupa ziemniaczana 350ml<br><i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i><br>schab dusz. 100g sos koper. 50g<br><i>śmietana, m.pszenna</i><br>kasza <b>jęczmienna</b> 150g<br>buraczki z olejem 200g<br>Kompot owocowy 200ml                        | G<br>D | Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i><br><b>Masło</b> 15g<br>Polędwica sopocka 50g<br><i>soja,pszenica</i><br>Pomidor b/s 100g<br>kawa inka na <b>mleku</b> 200ml<br><i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1<br>BIAŁKO (g) 95,1<br>TŁUSZCZE (g) 69,6<br>W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7<br>WĘGLOWODANY (g) 361,97<br>W TYM CUKRY (g) 75,06<br>BŁONNIK (g) 26,59<br>SÓL (g) 3,36   |
|       | II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <i>mleko</i>                                                                                                                                                                      |   | Podwieczorek: jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                     |        | II kolacja: mus owocowy 100g                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                |

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