

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
13.10	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszennica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 350ml seler,gorczyca, mąka pszenna, śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszennica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,2 BIAŁKO (g) 76,3 TŁUSZCZE (g) 61,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 334,16 W TYM CUKRY (g) 98,51 BŁONNIK (g) 29,84 SÓL (g) 5,99
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Twaróg 80g Sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k. jęczmien. 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2356,0 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 337,73 W TYM CUKRY (g) 97,3 BŁONNIK (g) 31,92 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
15.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszennica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml pł.owsiane,m.żytnia,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Łazanki z kapustą i mięsem 250g m.pszenna,mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2117,9 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZE (g) 59,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 333,45 W TYM CUKRY (g) 99,86 BŁONNIK (g) 28,46 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor koktajlowy 50g Mięsa sałata 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Mizeria 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,8 BIAŁKO (g) 114,5 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 289,03 W TYM CUKRY (g) 71,44 BŁONNIK (g) 25,13 SÓL (g) 5,23
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
17.10	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z kap.kiszzonej 200g Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2254,9 BIAŁKO (g) 81,8 TŁUSZCZE (g) 75,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26 WĘGLOWODANY (g) 328,21 W TYM CUKRY (g) 94,2 BŁONNIK (g) 33,5 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszennica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,kasza manna Potrawka z kury z march i groszkiem 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100gpszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,5 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 283,73 W TYM CUKRY (g) 66,0 BŁONNIK (g) 23,29 SÓL (g) 5,68
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna schab dusz.100g sos pieczar 50g śmietana,m.pszenna kasza pęczak 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszennica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,4 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 318,41 W TYM CUKRY (g) 80,19 BŁONNIK (g) 28,16 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
13.10	K.manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,6 BIAŁKO (g) 67,1 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 351,91 W TYM CUKRY (g) 120,62 BŁONNIK (g) 18,04 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,6 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 340,57 W TYM CUKRY (g) 119,84 BŁONNIK (g) 26,21 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2271,4 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 342,66 W TYM CUKRY (g) 123,52 BŁONNIK (g) 22,0 SÓL (g) 2,03
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2112,5 BIAŁKO (g) 111,7 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 283,97 W TYM CUKRY (g) 74,81 BŁONNIK (g) 22,0 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
17.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzyńowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2205,3 BIAŁKO (g) 75,6 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,7 WĘGLOWODANY (g) 319,54 W TYM CUKRY (g) 81,41 BŁONNIK (g) 21,34 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 275,34 W TYM CUKRY (g) 62,54 BŁONNIK (g) 13,32 SÓL (g) 3,57
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2194,0 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 323,75 W TYM CUKRY (g) 91,29 BŁONNIK (g) 22,68 SÓL (g) 3,18
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		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
13.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2075,3 BIAŁKO (g) 68,6 TŁUSZCZE (g) 46,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 354,7 W TYM CUKRY (g) 122,28 BŁONNIK (g) 20,33 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 100g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2201,6 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 337,98 W TYM CUKRY (g) 116,84 BŁONNIK (g) 20,89 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2268,9 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 58,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 349,73 W TYM CUKRY (g) 128,35 BŁONNIK (g) 25,74 SÓL (g) 2,82
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,6 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 45 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 301,36 W TYM CUKRY (g) 82,45 BŁONNIK (g) 18,62 SÓL (g) 3,45
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
17.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,4 BIAŁKO (g) 60,7 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 324,31 W TYM CUKRY (g) 81,64 BŁONNIK (g) 26,02 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1921,1 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 283,37 W TYM CUKRY (g) 76,51 BŁONNIK (g) 17,64 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2121,8 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 324,56 W TYM CUKRY (g) 92,23 BŁONNIK (g) 22,68 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		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
13.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2295,6 BIAŁKO (g) 101,9 TŁUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 298,04 W TYM CUKRY (g) 53,11 BŁONNIK (g) 36,61 SÓL (g) 6,47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 300ml		
14.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g Sałatka z rukoli i rzodkiewki 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszena,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszena Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2126,5 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZE (g) 83,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 262,75 W TYM CUKRY (g) 52,09 BŁONNIK (g) 39,34 SÓL (g) 6.05
	II śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
15.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,2 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 268,1 W TYM CUKRY (g) 55,29 BŁONNIK (g) 38,92 SÓL (g) 7.02
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
16.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomid.kojal 50g MiKS sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1958,3 BIAŁKO (g) 122,0 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 247,74 W TYM CUKRY (g) 44,36 BŁONNIK (g) 34,1 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
17.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza pęczak 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2105,8 BIAŁKO (g) 89,4 TŁUSZCZE (g) 80,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 274,96 W TYM CUKRY (g) 60,63 BŁONNIK (g) 38,42 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 300ml		
18.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g Rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1968,4 BIAŁKO (g) 118,9 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 226,28 W TYM CUKRY (g) 35,55 BŁONNIK (g) 29,92 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
19.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana,m.pszena kasza pęczak 150g buraczki z olejem 100g brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 255,75 W TYM CUKRY (g) 46,27 BŁONNIK (g) 34,8 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
13.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g mleko Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1960,1 BIAŁKO (g) 54,9 TŁUSZCZE (g) 39,5 W TYM KW.TŁ NASYCONO (g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 356,82 W TYM CUKRY (g) 122,1 BŁONNIK (g) 21,27 SÓL (g) 2,84
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 100g rukola 20g Pomid. koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2172,1 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONO (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 340,5 W TYM CUKRY (g) 116,84 BŁONNIK (g) 22,33 SÓL (g) 3,16
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,2 BIAŁKO (g) 85,0 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TŁ NASYCONO (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 345,51 W TYM CUKRY (g) 124,47 BŁONNIK (g) 24,88 SÓL (g) 2,05
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Pomid.koktajl 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1982,8 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 44,3 W TYM KW.TŁ NASYCONO (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 311,54 W TYM CUKRY (g) 87,64 BŁONNIK (g) 27,32 SÓL (g) 3,72
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
17.10	Ryż na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g dżem x2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2045,4 BIAŁKO (g) 60,7 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONO(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 324,31 W TYM CUKRY (g) 81,64 BŁONNIK (g) 26,02 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1921,1 BIAŁKO (g) 93,7 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONO(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g)283,37 W TYM CUKRY (g) 76,51 BŁONNIK (g) 17,64 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,0 BIAŁKO (g) 81,70 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONO (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 329,33 W TYM CUKRY (g) 91,51 BŁONNIK (g) 27,72 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
13.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Twaróg 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2459,0 BIAŁKO (g) 111,0 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 336,89 W TYM CUKRY (g) 99,05 BŁONNIK (g) 16,54 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i> Filet duszony x2 200g sos koper. 50g <i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2415,0 BIAŁKO (g) 141,9 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 305,59 W TYM CUKRY (g) 88,14 BŁONNIK (g) 24,66 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> humuss 120g <i>sezam</i>		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Twaróg 50g Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2371,4 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 318,52 W TYM CUKRY (g) 98,84 BŁONNIK (g) 20,29 SÓL (g) 2,49
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2418,4 BIAŁKO (g) 150,3 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 291,53 W TYM CUKRY (g) 79,47 BŁONNIK (g) 20,36 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>		
17.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g <i>mleko,gorczyca</i> Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona x2 200g <i>mleko,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2307,2 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 283,54 W TYM CUKRY (g) 74,71 BŁONNIK (g) 20,11 SÓL (g) 3,28
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: budyń na mleku 100g, brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <i>seler,gorczyca,k.manna</i> Potrawka z kury z march 200g <i>śmietana,m.pszenna</i> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6 BIAŁKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 12,14 SÓL (g) 4,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <i>mleko</i>		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> schab dusz. x2 200g sos koper. 50g <i>śmietana, m.pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONÉ (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 310,55 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 20,35 SÓL (g) 3,58
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: budyń na mleku 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
13.10	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,23 BŁONNIK (g) 20,77 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełb.krak. 50g soja herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2328,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 372,6 W TYM CUKRY (g) 76,62 BŁONNIK (g) 44,7 SÓL (g) 5,93
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca Pierogi leniwe z masłem b/lakt200g Kasza manna, m.pszenna,jaja Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,0 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 281,4 W TYM CUKRY (g) 107,93 BŁONNIK (g) 22,86 SÓL (g) 6,11
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Pomid. b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja, m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,7 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,0 WĘGLOWODANY (g) 281,09 W TYM CUKRY (g) 71,5 BŁONNIK (g) 19,19 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
17.10	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2150,1 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 338,53 W TYM CUKRY (g) 77,73 BŁONNIK (g) 25,73 SÓL (g) 6,19
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,4 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 286,87 W TYM CUKRY (g) 71,1 BŁONNIK (g) 16,66 SÓL (g) 6,12
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
19.10	Makar.gwiad. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna schab dusz.100g sos własny 50g kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 299,48 W TYM CUKRY (g) 75,85 BŁONNIK (g) 27,9 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		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
13.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2533,1 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 375,18 W TYM CUKRY (g) 89,64 BŁONNIK (g) 20,32 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
14.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g rukola 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i> Filet duszony 100g sos koper. 50g <i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2417,3 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 367,6 W TYM CUKRY (g) 99,88 BŁONNIK (g) 22,96 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> paprykarz warzywny 120g <i>k.manna,soja,seler</i>		
15.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4 BIAŁKO (g) 69,2 TŁUSZCZE (g) 19,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 372,56 WĘGLOWODANY (g) 372,56 W TYM CUKRY (g) 106,98 BŁONNIK (g) 24,07 SÓL (g)2,43
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
16.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2333,9 BIAŁKO (g) 113,3 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 335,53 W TYM CUKRY (g) 70,75 BŁONNIK (g) 26,01 SÓL (g) 3,93
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
17.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Ser żółty 30g <i>mleko</i> Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona x2 200g <i>mleko,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2576,6 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 371,29 W TYM CUKRY (g) 78,35 BŁONNIK (g) 25,51 SÓL (g) 3,28
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
18.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml <i>seler,gorczyca,k.manna</i> Potrawka z kury z march 200g <i>śmietana,m.pszenna</i> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2583,9 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 373,96 W TYM CUKRY (g) 59,2 BŁONNIK (g) 18,71 SÓL (g) 3,99
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
19.10	Makar.gwiad. na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> schab dusz. 100g sos koper. 50g <i>śmietana, m.pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 361,97 W TYM CUKRY (g) 75,06 BŁONNIK (g) 26,59 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-pieczzenie
Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom