

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.11	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapuśniak z kiełb. i ziemniakami 350ml seler,gorczyca Makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,2 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 310,38 W TYM CUKRY (g) 122,62 BŁONNIK (g) 24,94 SÓL (g) 7,21
	II śniadanie maślan owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.11	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Zraz mielony 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2042,0 BIAŁKO (g) 86,0 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 303,71 W TYM CUKRY (g) 80,42 BŁONNIK (g) 29,14 SÓL (g) 4,61
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.11	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g mozzarella 50g mleko Rukola 20g Pomid.koktajl. Herbata z cytr 200ml	G	Ogórkowa z ziem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,2 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 288,59 W TYM CUKRY (g) 73,92 BŁONNIK (g) 29,57 SÓL (g) 5,35
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.11	Pł. ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna Zapieł. ziem z kiełb. i jajkiem 300g m.pszenna,śmietana,mleko Sur. z czer. kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasztet drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Ogórek kons. 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,5 BIAŁKO (g) 74,1 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 308,45 W TYM CUKRY (g) 100,71 BŁONNIK (g) 25.46 SÓL (g) 7,72
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.11	Tarte ciasto na mleku 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Sos grecki 200g seler,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2285,7 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 325,64 W TYM CUKRY (g) 85,15 BŁONNIK (g) 40,89 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.11	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Kotleciki z jaj 100g m.pszenna Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2149,9 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 300,21 W TYM CUKRY (g) 55,91 BŁONNIK (g) 27,86 SÓL (g) 5,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g		
16.11	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenna,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Ogórek kons 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,9 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 308,11 W TYM CUKRY (g) 83,67 BŁONNIK (g) 27,14 SÓL (g) 6,51
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

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

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

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

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2068,4 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 267,13 W TYM CUKRY (g) 72,38 BŁONNIK (g) 33,97 SÓL (g) 7,38
	II śniadanie maślanka nat.400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
11.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drob. 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 50g mleko Pomidor 050g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos po-mid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1979,9 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 10,7 WĘGLOWODANY (g) 290,05 W TYM CUKRY (g) 55,88 BŁONNIK (g) 35,8 SÓL (g) 6,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
12.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Kiełb.krak. 30g soja Rukola 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2282,7 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 88,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 291,73 W TYM CUKRY (g) 54,31 BŁONNIK (g) 46,0 SÓL (g) 6,16
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
13.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g Masło 15g pszenica,żyto Pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2003,0 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 278,21 W TYM CUKRY (g) 54,73 BŁONNIK (g) 40,53 SÓL (g) 5,97
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 300ml		
14.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza peczak 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2160,3 BIAŁKO (g) 86,7 TŁUSZCZE (g) 88,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 274,01 W TYM CUKRY (g) 60,81 BŁONNIK (g) 38,96 SÓL (g) 5,12
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler		
15.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,5 BIAŁKO (g) 117,7 TŁUSZCZE (g) 92,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 248,2 W TYM CUKRY (g) 38,43 BŁONNIK (g) 36,12 SÓL (g) 6,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 110g sezam		
16.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka kons. 50g soja,pszenica Ogórek kons. 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1953,1 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 274,88 W TYM CUKRY (g) 66,75 BŁONNIK (g) 39,84 SÓL (g) 5,74
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko		

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

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

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

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

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.11	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna Makaron z serem 250g m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2037,0 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 277,61 W TYM CUKRY (g) 90,98 BŁONNIK (g) 19,61 SÓL (g) 5,19
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.11	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze- nica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,2 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 284,38 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 18,83 SÓL (g) 7,0
	II śniadanie: serek homogenizo- wany b./lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
12.11	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 80g mleko b.lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmiet. b/lakt Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze- nica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2341,4 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 382,02 W TYM CUKRY (g) 86,19 BŁONNIK (g) 45,52 SÓL (g) 5,5
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia pasta warzywna 80g		
13.11	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,6 BIAŁKO (g) 72,7 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,6 WĘGLOWODANY (g) 298,99 W TYM CUKRY (g) 78,29 BŁONNIK (g) 20,92 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
14.11	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 1977,2 BIAŁKO (g) 89,8 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 295,86 W TYM CUKRY (g) 91,96 BŁONNIK (g) 23,26 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.11	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,9 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 84,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,7 WĘGLOWODANY (g) 278,85 W TYM CUKRY (g) 58,61 BŁONNIK (g) 26,12 SÓL (g) 7,47
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasat warzywna 80g		
16.11	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze- nica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna Filet dusz. 100g sos własny 50g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1981,2 BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 307,94 W TYM CUKRY (g) 63,01 BŁONNIK (g) 16,7 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
10.11	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2416,7 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)17,5 WĘGLOWODANY (g) 368,24 W TYM CUKRY (g) 119,71 BŁONNIK (g) 17,3 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
11.11	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2471,7 BIAŁKO (g) 122,4 TŁUSZCZE (g) 72,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 342,68 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 3,69
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.11	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g soja rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmie- tana Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,7 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 351,31 W TYM CUKRY (g) 88,22 BŁONNIK (g) 28,3 SÓL (g) 2,79
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
13.11	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmie- tana, k.jęczmienna Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9 BIAŁKO (g) 89,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 372,66 W TYM CUKRY (g) 75,98 BŁONNIK (g) 19,91 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.11	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2405,9 BIAŁKO (g) 84,5 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 346,26 W TYM CUKRY (g) 105,65 BŁONNIK (g) 22,98 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
15.11	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2411,4 BIAŁKO (g) 117,3 TŁUSZCZE (g) 78,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 319,25 W TYM CUKRY (g) 49,05 BŁONNIK (g) 22,18 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
16.11	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmie- tana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,psze- nica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2248,6 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 341,15 W TYM CUKRY (g) 75,19 BŁONNIK (g) 23,95 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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