

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.12	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapusińiak z kielb. 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 330ml		
23.12	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,,2 BIAŁKO (g) 97,1 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 303,31 W TYM CUKRY (g) 81,09 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 5,28
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Dżem x2 50g Herbata z cytr 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 Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2215,0 BIAŁKO (g) 82,5 TŁUSZCZE (g) 71,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 330,99 W TYM CUKRY (g) 107,39 BŁONNIK (g) 40,78 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Pł. ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350 ml seler,gorczyca,śmietana,k.jęczmienna Schab dusz. 100g sos koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Ogórek kons. 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2254,0 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZE (g) 72,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 327,32 W TYM CUKRY (g) 99,29 BŁONNIK (g) 28,0 SÓL (g) 5,17
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pzenna Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g Surówka z kap.pakińskiej 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,4 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 284,39 W TYM CUKRY (g) 85,08 BŁONNIK (g) 25,92 SÓL (g) 5,5
	II śniadanie: serek homogeniz. 150g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna, smietana Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,smietana Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2209,5 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 318,33 W TYM CUKRY (g) 74,83 BŁONNIK (g) 32,57 SÓL (g) 5,64
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz. chrup. 20g papr.warzywny 120g		
28.12	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 selera i jabłka 200g mleko 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 2141,1 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 304,73 W TYM CUKRY (g) 81,35 BŁONNIK (g) 29,26 SÓL (g) 6,78
	II śniadanie: skyr naturalny 150g		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
22.12	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 seler,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 2139,0 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 315,86 W TYM CUKRY (g) 119,71 BŁONNIK (g) 13,43 SÓL (g) 2,96
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.12	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,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 2197,3 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 303,65 W TYM CUKRY (g) 84,65 BŁONNIK (g) 17,11 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 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 Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2085,3 BIAŁKO (g) 72,4 TŁUSZCZE (g) 70,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 302,51 W TYM CUKRY (g) 99,61 BŁONNIK (g) 24,6 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmieńna Schab duszony , sos koper 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło 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 2166,2 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 309,53 W TYM CUKRY (g) 84,96 BŁONNIK (g) 21,66 SÓL (g) 3,07
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2358,5 BIAŁKO (g) 102,1 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 329,35 W TYM CUKRY (g) 86,57 BŁONNIK (g) 17,26 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana 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 2268,5 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 311,85 W TYM CUKRY (g) 69,03 BŁONNIK (g) 23,39 SÓL (g) 4,65
	II śniadanie: serek wyp.owov 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g paprykarz warzyw. 120g		
28.12	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana, k.jęczm. Filet dusz. 100g 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 Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2076,5 BIAŁKO (g) 106,1 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 299,6 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 20,73 SÓL (g) 3,86
	II śniadanie: skyr naturalny 140g 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
22.12	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,pszენica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2239,8 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 55,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 339,4 W TYM CUKRY (g) 129,49 BŁONNIK (g) 15,77 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.12	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszენica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g 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,pszენica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,6 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 303,38 W TYM CUKRY (g) 129,49 BŁONNIK (g) 15,77 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 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 Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2015,1 BIAŁKO (g) 72,3 TŁUSZCZE (g) 70,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 280,61 W TYM CUKRY (g) 88,65 BŁONNIK (g) 16,13 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony , sos koper 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszენica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2031,1 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 53,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 305,08 W TYM CUKRY (g) 74,11 BŁONNIK (g) 14,9 SÓL (g) 2,86
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g śmietana,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,1 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 298,25 W TYM CUKRY (g) 88,32 BŁONNIK (g) 17,26 SÓL (g) 4,58
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka kons 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana, m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,smietana Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszენica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2153,6 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 306,98 W TYM CUKRY (g) 68,06 BŁONNIK (g) 22,88 SÓL (g) 4,67
	II śniadanie: serek wypasiony owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz. chrup. 20g papr.warzyw. 120g		
28.12	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszენica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana, k.jęczm. Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g mleko 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 1964,5 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 44,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 291,5 W TYM CUKRY (g) 77,74 BŁONNIK (g) 20,75 SÓL (g) 3,74
	II śniadanie: skyr naturalny 140g 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
22.12	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 330ml		
23.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drob. 30g soja,pszenica,seler mozzarella 50g mleko miks sałat 20g Pomidor koktajl 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.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 2084,3 BIAŁKO (g) 109,2 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 289,49 W TYM CUKRY (g) 56,44 BŁONNIK (g) 36,14 SÓL (g) 6,62
	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 330ml		
24.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z march z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,6 BIAŁKO (g) 85,6 TŁUSZCZE (g) 104,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,8 WĘGLOWODANY (g) 269,98 W TYM CUKRY (g) 56,78 BŁONNIK (g) 42,9 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw 120g		
25.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony , sos koper 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g Masło 15g pszenica,żyto Pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek kons. 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1953,1 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 70,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 256,25 W TYM CUKRY (g) 66,53 BŁONNIK (g) 31,2 SÓL (g) 6,84
	II śniadanie: maślanka nat 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzyw 330ml		
26.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drob. 50g soja,pszenica pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2018,0 BIAŁKO (g) 118,1 TŁUSZCZE (g) 86,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 277,39 W TYM CUKRY (g) 54,77 BŁONNIK (g) 47,02 SÓL (g) 6,59
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka kons 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana, m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 100g Brukselka 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 2201,2 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 86,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 277,39 W TYM CUKRY (g) 54,77 BŁONNIK (g) 47,02 SÓL (g) 6,59
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g hummuss 115g sezam		
28.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana, k.jęczm. Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Fasolka szparag 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak 50g soja Ogórek kons. 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1969,2 BIAŁKO (g) 113,7 TŁUSZCZE (g) 56,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 268,98 W TYM CUKRY (g) 60,71 BŁONNIK (g) 33,41 SÓL (g) 5,96
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.12	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 2180,8 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 344,44 W TYM CUKRY (g) 129,49 BŁONNIK (g) 18,65 SÓL (g) 3,31
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.12	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor koktajl 50g 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 1967,6 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 43,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 308,48 W TYM CUKRY (g) 84,12 BŁONNIK (g) 19,75 SÓL (g) 3,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Płatki kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 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 Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2013,33 BIAŁKO (g) 57,2 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 301,07 W TYM CUKRY (g) 93,49 BŁONNIK (g) 21,0 SÓL (g) 2,17
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmieńna Schab duszony , sos koper 150g śmietana,m.pszenna 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 2024,2 BIAŁKO (g) 83,4 TŁUSZCZE (g) 52,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 316,26 W TYM CUKRY (g) 88,4 BŁONNIK (g) 24,26 SÓL (g) 3,24
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Kiełb.krak. 50g soja Twaróg 30g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,3 BIAŁKO (g) 98,8 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 290,45 W TYM CUKRY (g) 90,93 BŁONNIK (g) 21,04 SÓL (g) 4,54
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Pł. jęczmieńne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka kons 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca, m.pszenna, śmietana Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana 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 2152,7 BIAŁKO (g) 84,1 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 320,72 W TYM CUKRY (g) 69,08 BŁONNIK (g) 26,91 SÓL (g) 4,69
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g paprykarz warzywny 120g		
28.12	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	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana,k.jęczm Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko 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 1929,3 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 52,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,4 WĘGLOWODANY (g) 286,01 W TYM CUKRY (g) 76,8 BŁONNIK (g) 23,29 SÓL (g) 3,72
	II śniadanie: skyr naturalny 140g 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
22.12	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 seler,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		
23.12	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g 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 Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2331,8 BIAŁKO (g) 130,6 TŁUSZCZE (g) 76,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 288,42 W TYM CUKRY (g) 66,55 BŁONNIK (g) 15,81 SÓL (g) 3,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jogurt naturalny 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x 2 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2206,3 BIAŁKO (g) 112,9 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 259,55 W TYM CUKRY (g) 60,75 BŁONNIK (g) 13,71 SÓL (g) 2,67
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony , sos koper x2 250g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2214,9 BIAŁKO (g) 102,9 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,2 WĘGLOWODANY (g) 296,57 W TYM CUKRY (g) 86,22 BŁONNIK (g) 18,23 SÓL (g) 3,29
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2221,1 BIAŁKO (g) 118,7 TŁUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,6 WĘGLOWODANY (g) 282,9 W TYM CUKRY (g) 89,99 BŁONNIK (g) 16,97 SÓL (g) 4,75
	II śniadanie: serek homogenizowany 150g mleko		Podwieczorek: budyń 100g mleko		II kolacja: sok warzywny 300ml		
27.12	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons 50g soja,pszenica Twaróg 50g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g 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 2397,9 BIAŁKO (g) 115,2 TŁUSZCZE (g) 83,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 305,41 W TYM CUKRY (g) 68,39 BŁONNIK (g) 18,97 SÓL (g) 4,97
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: maślanka nat 400g mleko		II kolacja: piecz.chrup. 20g papr.warzywny 120g		
28.12	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	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana, k.jęczm.jaja,śmietana,m.pszenna Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2231,9 BIAŁKO (g) 139,2 TŁUSZCZE (g) 65,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 281,03 W TYM CUKRY (g) 65,92 BŁONNIK (g) 18,86 SÓL (g) 4,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: budyń 100g mleko		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
22.12	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 seler,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 Kaw inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1976,1 BIAŁKO (g) 81,4 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 36,8 WĘGLOWODANY (g) 277,13 W TYM CUKRY (g) 91,25 BŁONNIK (g) 16,55 SÓL (g) 5,03
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.12	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,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 2158,6 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 41,3 WĘGLOWODANY (g) 284,89 W TYM CUKRY (g) 76,46 BŁONNIK (g) 18,83 SÓL (g) 7,11
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.12	Pl.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x 2 50g Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g s.wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2041,6 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 296,15 W TYM CUKRY (g) 76,49 BŁONNIK (g) 27,59 SÓL (g) 6,63
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko got 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g papr.warzywny 120g		
25.12	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,m.pszenna, k.jęczmienna Schab duszony , sos koper 150g śmietana b/lakt, m.pszenna 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 2468,8 BIAŁKO (g) 118,4 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 38,5 WĘGLOWODANY (g) 352,55 W TYM CUKRY (g) 67,68 BŁONNIK (g) 34,24 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/alkt 150g mleko b/lakt		
26.12	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2144,4 BIAŁKO (g) 104,5 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 284,94 W TYM CUKRY (g) 74,46 BŁONNIK (g) 19,26 SÓL (g) 7,22
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
27.12	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka kons 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca, śmietana b/lakt, m.pszenna Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana b/lakt 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 2490,5 BIAŁKO (g) 105,1 TŁUSZCZE (g) 63,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,4 WĘGLOWODANY (g) 389,96 W TYM CUKRY (g) 78,34 BŁONNIK (g) 29,12 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup 20g papr. warzywny 120g		
28.12	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana b/lakt, k.jęczm. Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana b/lakt, m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełb.krak. 50g soja Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2283,2 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 52,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 354,33 W TYM CUKRY (g) 73,8 BŁONNIK (g) 32,6 SÓL (g) 7,53
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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
22.12	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 seler,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 2427,8 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 370,94 W TYM CUKRY (g) 122,2 BŁONNIK (g) 17,3 SÓL (g) 3,37
	II śniadanie: maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.12	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,gorczyca,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 2422,4 BIAŁKO (g) 118,0 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 342,45 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 3,57
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
24.12	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Dżem x 2 50g Ser żółty 30g mleko Herbata z cytr 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,3 BIAŁKO (g) 68,6 TŁUSZCZE (g) 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 339,47 W TYM CUKRY (g) 94,77 BŁONNIK (g) 26,48 SÓL (g) 2,54
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
25.12	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony , sos koper 150g Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło 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 2416,5 BIAŁKO (g) 89,9 TŁUSZCZE (g) 73,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 360,0 W TYM CUKRY (g) 76,8 BŁONNIK (g) 24,09 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
26.12	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Twaróg 50g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g Surówka z kap.pekińskiej 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200g	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2474,5 BIAŁKO (g) 110,1 TŁUSZCZE (g) 82,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 332,77 W TYM CUKRY (g) 97,6 BŁONNIK (g) 18,35 SÓL (g) 4,42
	II śniadanie: serek homog. 150g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.12	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka kons 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca, m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g 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 2482,6 BIAŁKO (g) 97,0 TŁUSZCZE (g) 80,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,7 WĘGLOWODANY (g) 355,19 W TYM CUKRY (g) 63,51 BŁONNIK (g) 23,84 SÓL (g) 4,77
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g papr.warzywny 120g		
28.12	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	Krupnik 350ml seler,gorczyca,śmietana, k.jęczm. tana,m.pszenna Filet dusz. 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2238,9 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 332,06 W TYM CUKRY (g) 68,45 BŁONNIK (g) 25,09 SÓL (g) 3,9
	II śniadanie: skyr naturalny 140g 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