

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszennica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Żurek z kielb. i jajkiem 350ml pl.owsiane, m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drob. 50g soja,pszennica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2180,4 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 310,61 W TYM CUKRY (g) 99,9 BŁONNIK (g) 27,24 SÓL (g) 7,64
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
20.01	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	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet schabowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g mleko,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,1 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 299,17 W TYM CUKRY (g) 72,03 BŁONNIK (g) 26,31 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko, gorczyca Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Pieczarkowa z makaronem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g śmietana,gorczyca Surówka z czer.kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2158,8 BIAŁKO (g) 108,2 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 293,58 W TYM CUKRY (g) 81,74 BŁONNIK (g) 28,57 SÓL (g) 4,36
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszennica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca, jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2553,5 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 94,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,48 W TYM CUKRY (g) 82,08 BŁONNIK (g) 31,31 SÓL (g) 7,12
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 120g soja,kasza manna		
23.01	Pł. owsiane mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makar. 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2288,2 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 339,24 W TYM CUKRY (g) 95,78 BŁONNIK (g) 36,85 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Pulpet drobiowy w sosie pieczar. 150g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2090,5 BIAŁKO (g) 105,8 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 293,92 W TYM CUKRY (g) 80,62 BŁONNIK (g) 27,91 SÓL (g) 6,04
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml m.pszenna,seler,gorczyca Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2109,7 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 277,85 W TYM CUKRY (g) 76,3 BŁONNIK (g) 25,7 SÓL (g) 6,83
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.01	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica 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,pszenica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2207,5 BIAŁKO (g) 77,4 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,9 WĘGLOWODANY (g) 317,72 W TYM CUKRY (g) 109,15 BŁONNIK (g) 27,86 SÓL (g) 6,34
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Twaróg 80g mleko Miks sałat 20g Pomid.koktajl 50g 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 2377,5 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 343,52 W TYM CUKRY (g) 100,7 BŁONNIK (g) 33,63 SÓL (g) 5,89
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
28.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml płat.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 2137,7 BIAŁKO (g) 77,2 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 338,79 W TYM CUKRY (g) 102,9 BŁONNIK (g) 30,17 SÓL (g) 5,15
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.01	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 50g Miks sałat 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 Sałatka z ogórka kiszzonego 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2203,5 BIAŁKO (g) 115 TŁUSZCZE (g) 68,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 295,23 W TYM CUKRY (g) 75,27 BŁONNIK (g) 28,67 SÓL (g) 8,29
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
30.01	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Papryka czer. 100g 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 Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2273,2 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 83,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 305,67 W TYM CUKRY (g) 72,47 BŁONNIK (g) 34,21 SÓL (g) 6,08
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica 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 Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2195,1 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 287,72 W TYM CUKRY (g) 67,87 BŁONNIK (g) 22,75 SÓL (g) 5,66
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.02	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,pszenica,jaja Ogórek kons. 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2176,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 67,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 321,49 W TYM CUKRY (g) 88,07 BŁONNIK (g) 32,82 SÓL (g) 5,71
	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
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana 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 2167,8 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 62,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 121,13 BŁONNIK (g) 19,72 SÓL (g) 2,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2231,9 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 308,35 W TYM CUKRY (g) 91,36 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 2,65
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko, gorczyca Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Gryskowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	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 2325,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 81,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 299,82 W TYM CUKRY (g) 95,36 BŁONNIK (g) 20,3 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Poledwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2511,8 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,5 WĘGLOWODANY (g) 333,12 W TYM CUKRY (g) 97,31 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,58
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g żytnia papr. warzywny 120g soja,kasza manna		
23.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko 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 2189,8 BIAŁKO (g) 75,5 TŁUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 322,4 W TYM CUKRY (g) 112,99 BŁONNIK (g) 24,73 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,9 BIAŁKO (g) 105,0 TŁUSZCZE (g) 54,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,3 WĘGLOWODANY (g) 305,27 W TYM CUKRY (g) 88,88 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2199,4 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 65,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 281,71 W TYM CUKRY (g) 84,21 BŁONNIK (g) 10,02 SÓL (g) 3,07
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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
26.01	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 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g mleko Miks sałat 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		
28.01	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g 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 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		
29.01	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 Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca 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		
30.01	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Pomidor b/s 100g 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 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: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka 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 Szynka 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		
01.02	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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g twaróg 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2145,9 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 52,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 328,08 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 15,1 SÓL (g) 2,75
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,7 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 308,85 W TYM CUKRY (g) 91,99 BŁONNIK (g) 19,33 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenne Bułka pszenna 100g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenne Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	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 2080,1 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 296,12 W TYM CUKRY (g) 95,19 BŁONNIK (g) 19,51 SÓL (g) 3,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Poledwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenne,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenne,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2439,6 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,1 WĘGLOWODANY (g) 333,93 W TYM CUKRY (g) 98,26 BŁONNIK (g) 29,48 SÓL (g) 4,61
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywy.120g soja,kasza manna		
23.01	Kaszka manna mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenne,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2066,9 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 317,12 W TYM CUKRY (g) 107,8 BŁONNIK (g) 18,9 SÓL (g) 2,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenne,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenne,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,6 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 43,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 306,08 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 23,02 SÓL (g) 3,74
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1996,4 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZE (g) 51,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 281,49 W TYM CUKRY (g) 84,85 BŁONNIK (g) 9,41 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

26.01	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Połudwica sopocka 50g soja,pszemica 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,pszemica 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 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Twaróg 100g mleko Miks sałat 20g Pomidor 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		
28.01	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,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		
29.01	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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca 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		
30.01	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: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica 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		
01.02	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 Połudwica sopocka 50g soja,pszemica 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
19.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1987,2 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 72,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 265,32 W TYM CUKRY (g) 64,48 BŁONNIK (g) 31,95 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
20.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2030,1 BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 268,22 W TYM CUKRY (g) 44,54 BŁONNIK (g) 33,84 SÓL (g) 6,36
	II śniadanie: skyr naturalny140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
21.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Szynka kons. 30g soja.pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Gryskowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1957,2 BIAŁKO (g) 106,2 TŁUSZCZE (g) 73 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 234,55 W TYM CUKRY (g) 49,11 BŁONNIK (g) 31,78 SÓL (g) 4,55
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
22.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2370,1 BIAŁKO (g) 110,5 TŁUSZCZE (g) 104,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 32,3 WĘGLOWODANY (g) 268,07 W TYM CUKRY (g) 52,1 BŁONNIK (g) 40,11 SÓL (g)6,71
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
23.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko pomidor 100g masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,8 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,0 WĘGLOWODANY (g)269,08 W TYM CUKRY (g) 52,51 BŁONNIK (g) 35,89 SÓL (g) 5,1
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
24.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2048,1 BIAŁKO (g) 106,9 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 248,98 W TYM CUKRY (g) 37,78 BŁONNIK (g) 36,62 SÓL (g) 6,4
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
25.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,9 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 239,49 W TYM CUKRY (g) 59,04 BŁONNIK (g) 35,32 SÓL (g) 5,4
	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 i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.01	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 Papr.czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2351,4 BIAŁKO (g) 104,5 TŁUSZCZE (g) 85,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 310,14 W TYM CUKRY (g) 63,15 BŁONNIK (g) 40,12 SÓL (g) 6,59
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 330ml		
27.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Miks sałat 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 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 kcał 2159,4 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZE (g) 83,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 270,80 W TYM CUKRY (g) 58,01 BŁONNIK (g) 39,93 SÓL (g) 6,05
	II śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		
28.01	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.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna 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 kcał 2048,7 BIAŁKO (g) 106,3 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 276,91 W TYM CUKRY (g) 61,8 BŁONNIK (g) 40,63 SÓL (g) 7,04
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 300ml		
29.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 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 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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 1987,2 BIAŁKO (g) 122,4 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 255,77 W TYM CUKRY (g) 51,39 BŁONNIK (g) 36,51 SÓL (g) 5,16
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
30.01	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,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 Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2089,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 275,38 W TYM CUKRY (g) 63,0 BŁONNIK (g) 38,48 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
31.01	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.pszenna Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 1975,6 BIAŁKO (g) 118,8 TŁUSZCZE (g) 70,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 232,68 W TYM CUKRY (g) 41,36 BŁONNIK (g) 30,79 SÓL (g) 4,87
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
01.02	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.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna 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 kons 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2079,3 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 273,91 W TYM CUKRY (g) 56,82 BŁONNIK (g) 41,91 SÓL (g) 5,25
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 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 wieprzowa 50g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2055,4 BIAŁKO (g) 80,2 TŁUSZCZE (g) 41,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 349,59 W TYM CUKRY (g) 106,62 BŁONNIK (g) 20,61 SÓL (g) 2,56
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,0 BIAŁKO (g) 90,8 TŁUSZCZE (g) 60,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 317,35 W TYM CUKRY (g) 95,68 BŁONNIK (g) 24,01 SÓL (g) 3,08
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Szynka kons 50g soja,pszenica Pomidor 100g herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	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 2040,9 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,4 WĘGLOWODANY (g) 305,94 W TYM CUKRY (g) 97,49 BŁONNIK (g) 24,65 SÓL (g) 3,51
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,2 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 68,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,8 WĘGLOWODANY (g) 322,12 W TYM CUKRY (g) 96,17 BŁONNIK (g) 27,49 SÓL (g) 4,33
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna, soja		
23.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2021,4 BIAŁKO (g) 59,9 TŁUSZCZE (g) 58,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 325,49 W TYM CUKRY (g) 111,51 BŁONNIK (g) 23,58 SÓL (g_ 2,87
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1980,1 BIAŁKO (g) 101,4 TŁUSZCZE (g) 43,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 308,6 W TYM CUKRY (g) 89,82 BŁONNIK (g) 24,46 SÓL (g) 3,74
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 100g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2037,6 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 284, 14 W TYM CUKRY (g) 84,85 BŁONNIK (g) 10,85 SÓL (g) 3,01
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.01	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g mleko Polędwica 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 NASYCONE (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 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomidor 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 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 NASYCONE (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		
28.01	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 NASYCONE (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		
29.01	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszenna Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Pomidor 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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca 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 NASYCONE (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		
30.01	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 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: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	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 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 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.02	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 Polędwica 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 NASYCONE (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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,4 BIAŁKO (g) 103,7 TŁUSZCZE (g) 64,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,8 WĘGLOWODANY (g) 331,78 W TYM CUKRY (g) 123,87 BŁONNIK (g) 20,05 SÓL (g) 3,32
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2463,2 BIAŁKO (g) 136,5 TŁUSZCZE (g) 89,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 287,12 W TYM CUKRY (g) 72,81 BŁONNIK (g) 17,76 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko Szynka kons 30g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 130,8 TŁUSZCZE (g) 76,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 271.9 W TYM CUKRY (g) 74,41 BŁONNIK (g) 18,06 SÓL (g) 3,42
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2577,9 BIAŁKO (g) 124,7 TŁUSZCZE (g) 95,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,8 WĘGLOWODANY (g) 317,44 W TYM CUKRY (g) 85,67 BŁONNIK (g) 24,86 SÓL (g) 4,73
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
23.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko 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 2148,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 266,33 W TYM CUKRY (g) 63,34 BŁONNIK (g) 19,06 SÓL (g) 3,99
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2284,0 BIAŁKO (g) 143,3 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 290,88 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 18,92 SÓL (g) 4,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Szyn.wieprz. 30g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2363,9 BIAŁKO (g) 123,9 TŁUSZCZE (g) 82,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,1 WĘGLOWODANY (g) 286,88 W TYM CUKRY (g) 92.07 BŁONNIK (g) 9,93 SÓL (g) 3,05
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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
26.01	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g 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 Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2459,0 BIAŁKO (g) 111,0 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid. b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony x2 200g 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 Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2415,0 BIAŁKO (g) 141,9 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia humuss 120g sezam		
28.01	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g 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 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 jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2371,4 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.01	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2418,4 BIAŁKO (g) 150,3 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
30.01	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g 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 2307,2 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 88,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna 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 jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6 BIAŁKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz. x2 200g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (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 mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.01	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Jajecznic a b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko b/lakt marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 16,99 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: serek homogen wanił. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Pomid.b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie własnym 50g Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,6 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 57,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 280,52 W TYM CUKRY (g) 75,43 BŁONNIK (g) 21,11 SÓL (g) 6,84
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2157,1 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,9 WĘGLOWODANY (g) 211,22 W TYM CUKRY (g) 69,85 BŁONNIK (g) 24,84 SÓL (g)5,39
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
22.01	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna, mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna b/lakt 100g mleko b/lakt Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,2 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 86,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 48,5 WĘGLOWODANY (g) 302,1 W TYM CUKRY (g) 72,22 BŁONNIK (g) 28,85 SÓL (g) 6,9
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna,soja		
23.01	K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,k.jęczmienna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2274,8 BIAŁKO (g) 96,2 TŁUSZCZE (g) 49,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 379,89 W TYM CUKRY (g) 97,91 BŁONNIK (g) 36,6 SÓL (g) 5,95
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
24.01	Pł.kukurydżiane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2281,3 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 88,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,0 WĘGLOWODANY (g) 280,81 W TYM CUKRY (g) 54,02 BŁONNIK (g) 33,0 SÓL (g) 7,11
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		
25.01	Kasza manna 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	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,0 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 266,13 W TYM CUKRY (g) 64,26 BŁONNIK (g) 16,2 SÓL (g) 5,8
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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
26.01	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica 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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g 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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja		
28.01	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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
29.01	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Pomid. b/s 100g 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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca 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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
30.01	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Pomidor b/s 100g 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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	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	Grysikowa 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 NASYCONÉ (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		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
01.02	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 Polędwica 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 NASYCONÉ (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		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
19.01	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2285,5 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,3 WĘGLOWODANY (g) 347,33 W TYM CUKRY (g) 97,92 BŁONNIK (g) 22,03 SÓL (g) 3,43
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
20.01	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,1 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 67,32 BŁONNIK (g) 23,38 SÓL (g) 3,27
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.01	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Twaróg 80g Szynka kons 30g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	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 2380,1 BIAŁKO (g) 110,2 TŁUSZCZE (g) 71,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,9 WĘGLOWODANY (g) 335,33 W TYM CUKRY (g) 82,57 BŁONNIK (g) 24,63 SÓL (g) 3,71
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.01	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2636,6 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 90,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 357,04 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 28,64 SÓL (g) 4,48
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna,soja		
23.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko 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 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓL (g) 3,53
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.01	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,5 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 335,09 W TYM CUKRY (g) 73,89 BŁONNIK (g) 25,24 SÓL (g) 4,19
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.01	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2437,3 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 331,95 W TYM CUKRY (g) 88,76 BŁONNIK (g) 20,11 SÓL (g) 3,38
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.01	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Połędwica 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 Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.01	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml 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 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 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 mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
28.01	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml 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 150g m.pszenna Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
29.01	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml 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 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
30.01	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Ser żółty 30g mleko Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca 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 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 mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.01	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosolo 350ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Maśło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.02	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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 150g m.pszenna Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 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