

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapuśniak 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 Paszтет drobiowy 50g seler,pszemica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,0 BIAŁKO (g) 80,5 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 278,7 W TYM CUKRY (g) 83,21 BŁONNIK (g) 22,77 SÓL (g) 6,49
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Twaróg 80g Miks sałat 20g Pomidor koktajl. 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k. jęczmien. 350ml 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 Kielb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2355,8 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 338,29 W TYM CUKRY (g) 97,91 BŁONNIK (g) 32,51 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: maślan.owocowa 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
01.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 350ml pł.owsiane,m.żytnia,m.pszenna,śmietana,seler,gorczyca Łazanki z kapustą i mięsem 250g m.pszenna,mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1979,5 BIAŁKO (g) 74,4 TŁUSZCZE (g) 61,6 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 293,78 W TYM CUKRY (g) 97,45 BŁONNIK (g) 24,03 SÓL (g) 5,09
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
02.04	Ryż na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml 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 2182,8 BIAŁKO (g) 74,2 TŁUSZCZE (g) 23,7 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 8,5 WĘGLOWODANY (g) 286,15 W TYM CUKRY (g) 72,27 BŁONNIK (g) 27,29 SÓL (g) 8,28
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 350ml seler,gorczyca, mąka pszenna, śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2076,5 BIAŁKO (g) 71,4 TŁUSZCZE (g) 81,8 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 28,4 WĘGLOWODANY (g) 275,9 W TYM CUKRY (g) 96,49 BŁONNIK (g) 24,91 SÓL (g) 7,22
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar 350ml seler,gorczyca, mleko,m.pszenna Ryba panierowana 100g jaja,m.pszenna,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z kap.kiszzonej 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2212,0 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 300,27 W TYM CUKRY (g) 70,02 BŁONNIK (g) 32,76 SÓL (g) 5,83
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.04	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Kielbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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,pszemica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2325,8 BIAŁKO (g) 87,0 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 345,15 W TYM CUKRY (g) 86,54 BŁONNIK (g) 27,57 SÓL (g) 5,14
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 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
06.04	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml Seler,gorczyca, mąka pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2636,4 BIAŁKO (g) 128,9 TŁUSZCZE (g) 94,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 332,05 W TYM CUKRY (g) 81,12 BŁONNIK (g) 26,87 SÓL (g) 6,43
	II śniadanie : jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
07.04	Kasza kukurydź. 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 Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2154,7 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 304,56 W TYM CUKRY (g) 81,03 BŁONNIK (g) 29,49 SÓL (g) 5,27
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.04	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik z fasolką 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Zapieł. ziem z kiełb. i jajkiem 300g m.pszenna,śmietana,mleko Sur. z czer. kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2102,9 BIAŁKO (g) 80,8 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 321,23 W TYM CUKRY (g) 96,94 BŁONNIK (g) 39,19 SÓL (g) 4, 47
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Pł. ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Ogórkowa z ziem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszet drobiowy 50g seler,pszemica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,8 BIAŁKO (g) 84,7 TŁUSZCZE (g) 61,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 302,99 W TYM CUKRY (g) 80,31 BŁONNIK (g) 26,66 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04	Tarte ciasto na mleku 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 350ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Sos grecki 200g seler,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2321,2 BIAŁKO (g) 95,7 TŁUSZCZE (g) 78,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 329,32 W TYM CUKRY (g) 87,0 BŁONNIK (g) 42,64 SÓL (g) 5,41
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.04	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosół 350ml seler,gorczyca Kotleciki z jaj 100g m.pszenna Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2058,5 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 65,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 288,06 W TYM CUKRY (g) 55,08 BŁONNIK (g) 30,34 SÓL (g) 6,77
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g		
12.04	Pł.kukurydź. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2152,8 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 300,7 W TYM CUKRY (g) 77,3 BŁONNIK (g) 25,42 SÓL (g) 5,6
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	K.manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło 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 1994,6 BIAŁKO (g) 74,1 TŁUSZCZE (g) 56,5 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 305,52 W TYM CUKRY (g) 96,5 BŁONNIK (g) 16,21 SÓL (g) 2,77
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Miks sałat 20g Pomidor koktajl. 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 pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2403,3 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 75,5 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 336,54 W TYM CUKRY (g) 105,14 BŁONNIK (g) 22,43 SÓL (g) 3,65
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
01.04	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml 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 2219,4 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 330,07 W TYM CUKRY (g) 115,56 BŁONNIK (g) 22,99 SÓL (g) 2,04
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
02.04	Ryż 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 makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2097,1 BIAŁKO (g) 111,9 TŁUSZCZE (g) 63,2 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 281,28 W TYM CUKRY (g) 76,9 BŁONNIK (g) 22,78 SÓL (g) 3,05
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2266,6 BIAŁKO (g) 65,8 TŁUSZCZE (g) 75,0 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 339,34 W TYM CUKRY (g) 92,73 BŁONNIK (g) 14,63 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaret.owoc.175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzyńowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x 250g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,4 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 60,5 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 276,82 W TYM CUKRY (g) 83,58 BŁONNIK (g) 14,39 SÓL (g) 2,21
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.04	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 350ml 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 2281,0 BIAŁKO (g) 94,2 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 336,18 W TYM CUKRY (g) 89,76 BŁONNIK (g) 22,82 SÓL (g) 3,56
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		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 i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem350ml <i>Seler,gorczyca, mąka pszenna</i> Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2297,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 329,13 W TYM CUKRY (g) 117,24 BŁONNIK (g) 17,37 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g <i>jaja,śmietana, m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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) 84,68 BŁONNIK (g) 17,11 SÓL (g) 3,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczerek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
08.04	Makaron nitki na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g <i>mleko</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</i> Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2133,2 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 304,83 W TYM CUKRY (g) 94,02 BŁONNIK (g) 25,79 SÓL (g) 2,31
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <i>śmietana</i> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,8 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 327,99 W TYM CUKRY (g) 84,27 BŁONNIK (g) 22,72 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i>		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
10.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona 100g <i>mleko, gorczyca</i> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,7 BIAŁKO (g) 77,1 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 299,95 W TYM CUKRY (g) 94,21 BŁONNIK (g) 21,11 SÓL (g) 3
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.04	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml <i>seler,gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g <i>śmietana</i> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2321,2 BIAŁKO (g) 116,2 TŁUSZCZE (g) 83,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 285,99 W TYM CUKRY (g) 50,06 BŁONNIK (g) 17,98 SÓL (g) 4,85
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 120g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2062,2 BIAŁKO (g) 86,2 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 316,08 W TYM CUKRY (g) 82,21 BŁONNIK (g) 18,11 SÓL (g) 2,76
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g 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 2189,6 BIAŁKO (g) 98,5 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 337,06 W TYM CUKRY (g) 102,53 BŁONNIK (g) 23,19 SÓL (g) 3,51
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 80g Miks sałat 20g Pomidor 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 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 2249,4 BIAŁKO (g) 103,9 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 333,33 W TYM CUKRY (g) 101,51 BŁONNIK (g) 17,11 SÓL (g) 3,42
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
01.04	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml 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 2145,0 BIAŁKO (g) 102,0 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 329,8 W TYM CUKRY (g) 114,43 BŁONNIK (g) 21,91 SÓL (g) 2,05
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
02.04	Ryż 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 350ml 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 1979,6 BIAŁKO (g) 111,8 TŁUSZCZE (g) 44,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 292,53 W TYM CUKRY (g) 74,54 BŁONNIK (g) 19,24 SÓL (g) 3,22
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca, śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x 2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2185,7 BIAŁKO (g) 65,9 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,1 WĘGLOWODANY (g) 344,55 W TYM CUKRY (g) 95,77 BŁONNIK (g) 16,34 SÓL (g) 3,0
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 80g Sałata zielona 35g 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	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1940,4 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 47,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 296,37 W TYM CUKRY (g) 95,53 BŁONNIK (g) 22,13 SÓL (g) 1,9
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.04	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 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,5 BIAŁKO (g) 98,0 TŁUSZCZE (g) 57,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 337,75 W TYM CUKRY (g) 88,59 BŁONNIK (g) 23,0 SÓL (g) 3,58
	II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 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
06.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kaw inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1981,3 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 49,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 296,57 W TYM CUKRY (g) 93,46 BŁONNIK (g) 13,0 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g 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 koper.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,7 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 306,26 W TYM CUKRY (g) 83,25 BŁONNIK (g) 17,13 SÓL (g) 3,26
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 80g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2014,7 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZE (g) 58,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 292,78 W TYM CUKRY (g) 88,18 BŁONNIK (g) 23,27 SÓL (g) 2,25
	II śniadanie: jogurt bogatobiakowy 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2096,3 BIAŁKO (g) 90,6 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,2 WĘGLOWODANY (g) 327,13 W TYM CUKRY (g) 86,42 BŁONNIK (g) 20,28 SÓL (g) 3,21
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,8 BIAŁKO (g) 76,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 294,36 W TYM CUKRY (g) 94,83 BŁONNIK (g) 21,01 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: jogurt bogatobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.04	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2220,6 BIAŁKO (g) 112,4 TŁUSZCZE (g) 70,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 295,01 W TYM CUKRY (g) 60,71 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 4,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2004,7 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 43,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 323,08 W TYM CUKRY (g) 83,58 BŁONNIK (g) 18,85 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: 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 i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Makaron z serem 250g m.pszena 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 kcal 1938,6 BIAŁKO (g) 76,0 TŁUSZCZE (g)67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 271,51 W TYM CUKRY (g)48,69 BŁONNIK (g) 29,12 SÓL (g) 6,39
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 330ml		
31.03	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszena,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszena Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2118,3 BIAŁKO (g) 101,1 TŁUSZCZE (g) 82,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 261,02 W TYM CUKRY (g) 51,2 BŁONNIK (g) 38,37 SÓL (g) 6,03
	II śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		
01.04	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 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,6 BIAŁKO (g) 106,4 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 269,0 W TYM CUKRY (g) 56,18 BŁONNIK (g) 38,92 SÓL (g) 7,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
02.04	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 makar. 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1937,0 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 242,91 W TYM CUKRY (g) 45 BŁONNIK (g) 35,71 SÓL (g) 5,33
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
03.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszena, śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza gryczana 100g Surówka z marchewki z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g Herbata z cytr 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2216,9 BIAŁKO (g) 87,7 TŁUSZCZE (g) 84,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 297,68 W TYM CUKRY (g) 62,54 BŁONNIK (g) 43,06 SÓL (g) 6,81
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
04.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza pęczak 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1971,8 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 252,68 W TYM CUKRY (g) 56,15 BŁONNIK (g) 37,68 SÓL (g) 4,47
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
05.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszena kasza pęczak 150g buraczki z olejem 100g brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,5 BIAŁKO (g) 104,6 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 262,41 W TYM CUKRY (g) 46,99 BŁONNIK (g) 40,2 SÓL (g) 4,35
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Pomidor 100g Kawa z mlekiem 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2366,3 BIAŁKO (g) 114,4 TŁUSZCZCE (g) 102,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 268,79 W TYM CUKRY (g) 58,19 BŁONNIK (g) 44,93 SÓL (g) 7,97
	II śniadanie jogurt nat.150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: piecz.chrup. 20g m.żytnia hummus 115g sezam sok warzywny 330ml		
07.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszemica,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,pszemica Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2040,2 BIAŁKO (g) 109,6 TŁUSZCZCE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 277,78 W TYM CUKRY (g) 48,34 BŁONNIK (g) 34,26 SÓL (g) 6,63
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszemica sok warzywny 330ml		
08.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Kiełb.krak. 30g soja Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2142,7 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZCE (g) 84,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,1 WĘGLOWODANY (g) 263,23 W TYM CUKRY (g) 49,74 BŁONNIK (g) 47,88 SÓL (g) 5,98
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		
09.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g Masło 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszemica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2035,0 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZCE (g) 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 289,32 W TYM CUKRY (g)48,85 BŁONNIK (g) 35,41 SÓL (g) 6
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 330ml		
10.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko rzodkiewka 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza pęczak 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2162,3 BIAŁKO (g) 88,6 TŁUSZCZCE (g) 90,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 268,89 W TYM CUKRY (g) 56,15 BŁONNIK (g) 38,99 SÓL (g) 5,26
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszemica.seler		
11.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2225,5 BIAŁKO (g) 117,7 TŁUSZCZCE (g) 92,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 248,2 W TYM CUKRY (g) 38,43 BŁONNIK (g) 36,12 SÓL (g) 6,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 115g sezam		
12.04	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Ogórek kons. 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1909,2 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZCE (g) 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 266,3 W TYM CUKRY (g) 66,52 BŁONNIK (g) 38,89 SÓL (g) 5,67
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszena Twaróg 30g mleko Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,6 BIAŁKO (g) 83,8 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 347,23 W TYM CUKRY (g) 107,88 BŁONNIK (g) 27,87 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszena Twaróg 80g Miks sałat 20g Pomidor koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszena,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszena Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2238,8 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZE (g) 59,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 336,48 W TYM CUKRY (g) 102,14 BŁONNIK (g) 18,55 SÓL (g) 3,44
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
01.04	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszena Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszena Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,0 BIAŁKO (g) 85,0 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 334,84 W TYM CUKRY (g) 114,43 BŁONNIK (g) 24,79 SÓL (g) 2,05
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
02.04	Koperkowa z ryżem na mleku 300ml Bułka razowa 150g m.pszena Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszena Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1942,8 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZE (g) 43,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 302,53 W TYM CUKRY (g) 79,92 BŁONNIK (g) 27,94 SÓL (g) 3,5
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszena Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1925,4 BIAŁKO (g) 46,7 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 288,26 W TYM CUKRY (g) 77,39 BŁONNIK (g) 14,9 SÓL (g) 3,36
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: galaretki owocowa 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszena Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1901,5 BIAŁKO (g) 84,0 TŁUSZCZE (g) 46,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 298,53 W TYM CUKRY (g) 94,18 BŁONNIK (g) 23,57 SÓL (g) 2,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.04	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszena Bułka razowa 100g m.pszena Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszena kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszena Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2128,9 BIAŁKO (g) 82,5 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 336,9 W TYM CUKRY (g) 84,4 BŁONNIK (g) 24,98 SÓL (g) 3,57
	II śniadanie: herbatniki 50g mąka pszena		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 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
06.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kaw inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1935,9 BIAŁKO (g) 79,1 TŁUSZCZE (g) 48,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 304,94 W TYM CUKRY (g) 97,15 BŁONNIK (g) 18,68 SÓL (g) 2,89
	II śniadanie jogurt owoc 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g 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 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 Połędwica 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		Podwieczerek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 80g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2009,4 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 59,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 304,78 W TYM CUKRY (g) 88,95 BŁONNIK (g) 22,45 SÓL (g) 1,86
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2106,6 BIAŁKO (g) 83,0 TŁUSZCZE (g) 50,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 339,85 W TYM CUKRY (g) 93,84 BŁONNIK (g) 21,29 SÓL (g) 2,9
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1955,3 BIAŁKO (g) 68,7 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 296,88 W TYM CUKRY (g) 94,83 BŁONNIK (g) 22,45 SÓL (g) 3,06
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.04	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2161,6 BIAŁKO (g) 97,3 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,1 WĘGLOWODANY (g) 300,05 W TYM CUKRY (g) 60,71 BŁONNIK (g) 22,82 SÓL (g) 4,94
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzyw.120g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1976,1 BIAŁKO (g) 75,6 TŁUSZCZE (g) 43,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 332,3 W TYM CUKRY (g) 82,3 BŁONNIK (g) 21,56 SÓL (g) 2,8
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml 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
30.03	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g twaróg, masło,m.pszenna 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 2144,9 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 309,98 W TYM CUKRY (g) 97,33 BŁONNIK (g) 13,5 SÓL (g) 3,05
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml 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 2636,8 BIAŁKO (g) 145,5 TŁUSZCZE (g) 95,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 311,41 W TYM CUKRY (g) 84,71 BŁONNIK (g) 25,84 SÓL (g) 4,96
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia humuss 120g sezam		
01.04	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 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 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		
02.04	Ryż 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 makar. 350ml 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 2380,5 BIAŁKO (g) 148,3 TŁUSZCZE (g) 76,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 284,69 W TYM CUKRY (g) 79,64 BŁONNIK (g) 18,88 SÓL (g) 4,22
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,0 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 92,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 295,78 W TYM CUKRY (g) 68,23 BŁONNIK (g) 22,56 SÓL (g) 3,86
	II śniadanie: kefir 200g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Sałata zielona 35g 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	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2303,4 BIAŁKO (g) 128,7 TŁUSZCZE (g) 80,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,6 WĘGLOWODANY (g) 274,24 W TYM CUKRY (g) 72,95 BŁONNIK (g) 17,72 SÓL (g) 3,62
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kaszka manna z owocami 150g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.04	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2410,5 BIAŁKO (g) 136,6 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 300,96 W TYM CUKRY (g) 67,34 BŁONNIK (g) 18,82 SÓL (g) 3,81
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr owocowy 140g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

Oróbk 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
06.04	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	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż (150g Marchewka got (200g) Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2391,4 BIAŁKO (g) 119,8 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 309,74 W TYM CUKRY (g) 97,57 BŁONNIK (g) 16,07 SÓL (g) 3,61
	II śniadanie jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszemica,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,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓL (g) 3,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.04	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g mleko kiełb.krak. 30g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony x2 w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2265,6 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 318,29 W TYM CUKRY (g) 86,93 BŁONNIK (g) 16,63 SÓL (g) 1,33
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2168,1 BIAŁKO (g) 117,3 TŁUSZCZE (g) 66,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 283,98 W TYM CUKRY (g) 72,92 BŁONNIK (g) 19,28 SÓL (g) 3,6
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko 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 marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Szynka drobiowa 30g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,5 BIAŁKO (g) 110,7 TŁUSZCZE (g) 91,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,0 WĘGLOWODANY (g) 276,62 W TYM CUKRY (g) 93,26 BŁONNIK (g) 16,27 SÓL (g) 3,97
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: maślanka naturalna 400g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1 BIAŁKO (g) 137,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 269,66 W TYM CUKRY (g) 54,81 BŁONNIK (g) 15,61 SÓL (g) 4,82
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,7 BIAŁKO (g) 127,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 72,66 BŁONNIK (g) 17,73 SÓL (g) 3,92
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca, m.pszenna, śmietana b/lakt Makaron z serem b/lakt 250g m.pszenna, twaróg b/lakt, masło b/lakt 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 2147,8 BIAŁKO (g) 85,4 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 43,5 WĘGLOWODANY (g) 300,11 W TYM CUKRY (g) 89,33 BŁONNIK (g) 17,61 SÓL (g) 5,44
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml 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 2452,1 BIAŁKO (g) 109,7 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 382,68 W TYM CUKRY (g) 72,12 BŁONNIK (g) 40,96 SÓL (g) 6,22
	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,seler		
01.04	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 350ml seler,gorczyca Gulasz drobiowy 150g śmietana b/lakt ,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g 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 2160,9 BIAŁKO (g) 103,2 TŁUSZCZE (g) 60,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,6 WĘGLOWODANY (g) 315,06 W TYM CUKRY (g) 105,43 BŁONNIK (g) 28,89 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny		
02.04	Ryż 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 makaronem 350ml 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 2543,4 BIAŁKO (g) 116,2 TŁUSZCZE (g) 84,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 49,9 WĘGLOWODANY (g) 342,43 W TYM CUKRY (g) 85,14 BŁONNIK (g) 23,91 SÓL (g) 5,43
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
03.04	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2081,6 BIAŁKO (g) 76,1 TŁUSZCZE (g) 51,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,1 WĘGLOWODANY (g) 338,77 W TYM CUKRY (g) 89,48 BŁONNIK (g) 21,09 SÓL (g) 6,2
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt mleko /lakt 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	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,3 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 74,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 42,6 WĘGLOWODANY (g) 287,21 W TYM CUKRY (g) 83.09 BŁONNIK (g) 24,78 SÓL (g) 5,2
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
05.04	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 350ml 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2264,0 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 71,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,0 WĘGLOWODANY (g) 317,12 W TYM CUKRY (g) 75,36 BŁONNIK (g) 27,04 SÓL (g) 6,21
	II śniadanie: herbatniki 50g mąka pszenna		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		

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
06.04	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	Rosół z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka got. 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2228,5 BIAŁKO (g) 103,1 TŁUSZCZE (g) 73,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,6 WĘGLOWODANY (g) 298,69 W TYM CUKRY (g) 84,84 BŁONNIK (g) 20,81 SÓL (g) 5,59
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	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,pszemica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,2 BIAŁKO (g) 99,2 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 284,38 W TYM CUKRY (g) 75,81 BŁONNIK (g) 18,83 SÓL (g) 7,0
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
08.04	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g mleko b.lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2341,4 BIAŁKO (g) 100,8 TŁUSZCZE (g) 55,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 382,02 W TYM CUKRY (g) 86,19 BŁONNIK (g) 45,52 SÓL (g) 5,5
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 120g		
09.04	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	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmiet. b/lakt Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1994,6 BIAŁKO (g) 72,7 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,6 WĘGLOWODANY (g) 298,99 W TYM CUKRY (g) 78,29 BŁONNIK (g) 20,92 SÓL (g) 6,13
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
10.04	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1977,2 BIAŁKO (g) 89,8 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 295,86 W TYM CUKRY (g) 91,96 BŁONNIK (g) 23,26 SÓL (g) 5,88
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.04	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2251,9 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 84,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,7 WĘGLOWODANY (g) 278,85 W TYM CUKRY (g) 58,61 BŁONNIK (g) 26,12 SÓL (g) 7,47
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g pasat warzywna 80g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Filet dusz. 100g sos własny 50g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1981,2 BIAŁKO (g) 83,9 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 307,94 W TYM CUKRY (g) 63,01 BŁONNIK (g) 16,7 SÓL (g) 6,07
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.03	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Makaron z serem 250g <i>m.pszenna, twaróg, masło</i> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szyn.kons. 50g <i>soja,pszenica</i> Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,0 BIAŁKO (g) 75,7 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 348,28 W TYM CUKRY (g) 87,93 BŁONNIK (g) 17,28 SÓL (g) 2,92
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
31.03	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</i> Filet duszony 100g sos koper. 50g <i>Jaja, śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <i>masło</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Kiełb.krak. 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2591,4 BIAŁKO (g) 106,3 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 380,33 W TYM CUKRY (g) 98,85 BŁONNIK (g) 24,59 SÓL (g) 4,29
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m.żytnia</i> paprykarz warzywny 120g <i>k.manna,soja,seler</i>		
01.04	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 69,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 372,56 W TYM CUKRY (g) 106,98 BŁONNIK (g) 24,07 SÓL (g) 2,43
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
02.04	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z makar. 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2318,4 BIAŁKO (g) 113,7 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,3 WĘGLOWODANY (g) 332,84 W TYM CUKRY (g) 72,84 BŁONNIK (g) 26,79 SÓL (g) 3,7
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
03.04	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125 <i>mleko</i> Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryż z jabłkami 300g <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g miód x 2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2454,8 BIAŁKO (g) 62,3 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 388,84 W TYM CUKRY (g) 89,46 BŁONNIK (g) 20,03 SÓL (g) 3,35
	II śniadanie: kefir 200g <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.04	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna</i> Ryba duszona x2 200g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g dżemx2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2373,8 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 70,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,8 WĘGLOWODANY (g) 338,45 W TYM CUKRY (g) 87,39 BŁONNIK (g) 24,29 SÓL (g) 3,15
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
05.04	Makar.gwiad. na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> schab dusz. 100g sos koper. 50g <i>śmietana, m.pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2541,1 BIAŁKO (g) 96,4 TŁUSZCZE (g) 73,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,9 WĘGLOWODANY (g) 386,99 W TYM CUKRY (g) 81,5 BŁONNIK (g) 25,74 SÓL (g) 3,73
	II śniadanie: herbatniki 50g <i>m.pszenna</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		

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
06.04	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	Rosół z makaronem 350ml <i>Seler,gorczyca,mąka pszenna</i> Udko pieczone 200g <i>gorczyca</i> Ryż 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g <i>śmietana,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja,pszemica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2550,7 BIAŁKO (g) 98,9 TŁUSZCZE (g) 88,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 349,03 W TYM CUKRY (g) 85,68 BŁONNIK (g) 18,68 SÓL (g) 3,43
	II śniadanie jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.04	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g <i>soja,pszemica,seler</i> Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g <i>Jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <i>śmietana,m.pszenna</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszemica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2471,7 BIAŁKO (g) 122,4 TŁUSZCZE (g) 72,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 342,68 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓL (g) 3,69
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.04	Makaron nitki na mleku 300ml <i>m.pszenna</i> Bułka pszenna 150g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <i>śmietana</i> Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2344,0 BIAŁKO (g) 63,8 TŁUSZCZE (g) 53,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 414,01 W TYM CUKRY (g) 107,8 BŁONNIK (g) 22,9 SÓL (g) 1,01
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
09.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna</i> Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka kons. 50g <i>soja,pszemica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2339,9 BIAŁKO (g) 89,9 TŁUSZCZE (g) 58,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 372,66 W TYM CUKRY (g) 75,98 BŁONNIK (g) 19,91 SÓL (g) 3,14
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.04	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2429,3 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 346,26 W TYM CUKRY (g) 105,65 BŁONNIK (g) 22,98 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowe 200g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
11.04	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml <i>seler,gorczyca</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g <i>śmietana</i> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszemica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2532,2 BIAŁKO (g) 86,3 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 346,26 W TYM CUKRY (g) 105,65 BŁONNIK (g) 22,98 SÓL (g) 2,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g		
12.04	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszemica,seler</i> jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml <i>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</i> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <i>jaja,śmietana,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m.pszenna</i> Masło 15g Szynka kons. 50g <i>soja,pszemica,seler</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2248,6 BIAŁKO (g) 94,6 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 341,15 W TYM CUKRY (g) 75,19 BŁONNIK (g) 23,95 SÓL (g) 3,64
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 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