

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 27.04 | Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Kapuśniak z kiełb. i ziemniakami 350ml <i>seler,gorczyca</i> Makaron z serem 250g <i>m.pszenna,twardg,maslo</i> Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <i>gorczyca</i> herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2154,2 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 310,38 W TYM CUKRY (g) 122,62 BŁONNIK (g) 24,94 SÓL (g) 7,21 |
| | II śniadanie: maślan owoc 400g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 28.04 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml | G | Kalafiorowa z ryżem 350ml <i>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</i> Zraz mielony 100g <i>jaja,m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g <i>śmietana</i> Kompot owocowy 200ml | G S | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2042,0 BIAŁKO (g) 86,0 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 303,71 W TYM CUKRY (g) 80,42 BŁONNIK (g) 29,14 SÓL (g) 4,61 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i> | | |
| 29.04 | Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g <i>mleko</i> Rzodkiewka 100g Herbata z cytr 200ml | G | Krupnik 350ml <i>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna, k.jęczmienna</i> Zapieki ziem z kiełb. i jajkiem 300g <i>m.pszenna,śmietana,mleko</i> Sur. z czer. kapusty 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2034,2 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 288,59 W TYM CUKRY (g) 73,92 BŁONNIK (g) 29,57 SÓL (g) 5,35 |
| | II śniadanie: j.w.białk.(200g) <i>mleko</i> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | 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 <i>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</i> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <i>śmietana,gorczyca</i> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Paszтет drobiowy 50g <i>seler,pszenica,jaja</i> Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2124,5 BIAŁKO (g) 74,1 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 308,45 W TYM CUKRY (g) 100,71 BŁONNIK (g) 25,46 SÓL (g) 7,72 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: gruszka 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i> | | |
| 01.05 | Tarte ciasto na mleku 300ml <i>jaja,m.pszenna</i> Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Barszcz ukraiński z fasolą 350ml <i>seler,gorczyca</i> Ryba duszona 100g <i>mleko,gorczyca</i> Ziemniaki 250g Sos grecki 200g <i>seler,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g <i>mleko,gorczyca</i> Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2285,7 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 325,64 W TYM CUKRY (g) 85,15 BŁONNIK (g) 40,89 SÓL (g) 5,27 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Ryż na rosoli 300ml <i>seler,gorczyca</i> Kotleciki z jaj 100g <i>m.pszenna</i> Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g <i>śmietana</i> Kompot owocowy 200ml | G S | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja,pszenica</i> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2149,9 BIAŁKO (g) 88,4 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 300,21 W TYM CUKRY (g) 55,91 BŁONNIK (g) 27,86 SÓL (g) 5,79 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <i>mleko</i> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g <i>soja,k.manna</i> papr.warzywny 120g | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja,pszenica,seler</i> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <i>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja</i> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <i>jaja,m.pszenna,śmietana</i> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g <i>śmietana,gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g <i>pszenica,żyto</i> Masło 15g Ser żółty 50g <i>mleko</i> Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień,żyto</i> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2185,9 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 308,11 W TYM CUKRY (g) 83,67 BŁONNIK (g) 27,14 SÓL (g) 6,51 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g <i>m.pszenna</i> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i> | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|---|---|---|
| 04.05 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Żurek z kiełb. 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,pszenica,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 | | |
| 05.05 | Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Rukola 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 świeży 100g 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 | | |
| 06.05 | 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: jog.wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica 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 | | |
| 08.05 | 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 Rzodkiewka 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 | | |
| 09.05 | 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 | | |
| 10.05 | 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 | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|---|--------|---|---|--|
| 27.04 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2226,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 338,34 W TYM CUKRY (g) 136,25 BŁONNIK (g) 15,23 SÓL (g) 2,97 |
| | II śniadanie maślanka owoc 400g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2251,5 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 317,33 W TYM CUKRY (g) 94,72 BŁONNIK (g) 17,2 SÓL (g) 3,09 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 29.04 | Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmie- tana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze- nica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2161,5 BIAŁKO (g) 98,7 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 317,87 W TYM CUKRY (g) 104,21 BŁONNIK (g) 26,17 SÓL (g) 2,29 |
| | II śniadanie: jog.wysokobiał- kowy 200g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml | G | Zupa ziemniaczana 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmie- tana Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2176,9 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 342,67 W TYM CUKRY (g) 93,78 BŁONNIK (g) 22,34 SÓL (g) 3,01 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 01.05 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makar 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2124,4 BIAŁKO (g) 74,5 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 299,83 W TYM CUKRY (g) 102,34 BŁONNIK (g) 20,05 SÓL (g) 2,85 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiał- kowy 200g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5 BIAŁKO (g) 114,3 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 287,71 W TYM CUKRY (g) 64,74 BŁONNIK (g) 20,34 SÓL (g) 4,23 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 120g soja,kasza manna | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze- nica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa makaronem 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmie- tana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2140,5 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 334,61 W TYM CUKRY (g) 91,73 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 2,77 |
| | II śniadanie: 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 oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|---|---|---|
| 04.05 | 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, jajka, 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 | | |
| 05.05 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Rukola 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: galaretki owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 06.05 | 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: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | 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 m.żytnia papr. warzywny 120g soja, kasza manna | | |
| 08.05 | 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 seler a 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 | | |
| 09.05 | 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 jajka, 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 | | |
| 10.05 | 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 Udki 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 |
|-------|--|---|--|--------|---|---|--|
| 27.04 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyzk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2282,8 BIAŁKO (g) 1046 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 350,38 W TYM CUKRY (g) 137,05 BŁONNIK (g) 15,86 SÓL (g) 3,31 |
| | II śniadanie maślanka owoc 400g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,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,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 324,12 W TYM CUKRY (g) 99,14 BŁONNIK (g) 20,94 SÓL (g) 4,06 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 29.04 | 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,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2057,0 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 49,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 313,22 W TYM CUKRY (g) 99,66 BŁONNIK (g) 20,34 SÓL (g) 2,03 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | 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,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2229,7 BIAŁKO (g) 92,6 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 356,87 W TYM CUKRY (g) 106,31 BŁONNIK (g) 25,35 SÓL (g) 4 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 01.05 | 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 2068,8 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 310,07 W TYM CUKRY (g) 101,49 BŁONNIK (g) 20,62 SÓL (g) 2,86 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | Pł.jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2119,6 BIAŁKO (g) 107,5 TŁUSZCZE (g) 63,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,3 WĘGLOWODANY (g) 290,68 W TYM CUKRY (g) 68,96 BŁONNIK (g) 23,31 SÓL (g) 4,89 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g soja,kasza manna | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2068,2 BIAŁKO (g) 91,2 TŁUSZCZE (g) 44,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 335,42 W TYM CUKRY (g) 92,67 BŁONNIK (g) 18,28 SÓL (g) 2,79 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml mleko | | |

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|---|---|--|
| 04.05 | 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 | | |
| 05.05 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g rukola 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 Jarzyna 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: galaretko owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 06.05 | Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna 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.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 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: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Poledwica sopočka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 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 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.żytńia papr.warzyw. 120g soja,kasza manna | | |
| 08.05 | 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.pszenna,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 | | |
| 09.05 | 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.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 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 | | |
| 10.05 | 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 lub mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAŁ | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|--|---|--|
| 27.04 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2068,4 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZE (g) 78,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 267,13 W TYM CUKRY (g) 72,38 BŁONNIK (g) 33,97 SÓL (g) 7,38 |
| | II śniadanie maślanka nat.400g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml | | |
| 28.04 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drob. 30g soja,pszenica,seler mozzarella 50g mleko miks sałat 20g Pomidor koktajl 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka z pomidora i brokuła 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1979,9 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 10,7 WĘGLOWODANY (g) 290,05 W TYM CUKRY (g) 55,88 BŁONNIK (g) 35,8 SÓL (g) 6,29 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml | | |
| 29.04 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 80g Kiełb.krak. 30g soja Rzodkiewka 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 Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2282,7 BIAŁKO (g) 102,6 TŁUSZCZE (g) 88,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 291,73 W TYM CUKRY (g) 54,31 BŁONNIK (g) 46,0 SÓL (g) 6,16 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam | | |
| 30.04 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka 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 pszenica,żyto Masło 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2003,0 BIAŁKO (g) 93,6 TŁUSZCZE (g) 66,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 278,21 W TYM CUKRY (g) 54,73 BŁONNIK (g) 40,53 SÓL (g) 5,97 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: gruszka 150g | | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 330ml | | |
| 01.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzyńowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza peczak 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2160,3 BIAŁKO (g) 86,7 TŁUSZCZE (g) 88,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,5 WĘGLOWODANY (g) 274,01 W TYM CUKRY (g) 60,81 BŁONNIK (g) 38,96 SÓL (g) 5,12 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: kiwi x 150g | | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler | | |
| 02.05 | 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 Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2225,5 BIAŁKO (g) 117,7 TŁUSZCZE (g) 92,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 248,2 W TYM CUKRY (g) 38,43 BŁONNIK (g) 36,12 SÓL (g) 6,79 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 115g sezam | | |
| 03.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szyńka kons. 50g soja,pszenica Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1953,1 BIAŁKO (g) 106,7 TŁUSZCZE (g) 56,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 274,88 W TYM CUKRY (g) 66,75 BŁONNIK (g) 39,84 SÓL (g) 5,74 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|--|---|--|
| 04.05 | 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 | | |
| 05.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Rukola 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 naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml | | |
| 06.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Szynka kons. 30g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr | G | Grysikowa na rosale 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 | | |
| 07.05 | Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połudwica sopočka 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 | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam | | |
| 08.05 | 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 rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | 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 | | |
| 09.05 | 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 | | |
| 10.05 | 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 Udło 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 oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|---|--------|--|---|---|
| 27.04 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2223,8 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 53,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 355,42 W TYM CUKRY (g) 137,05 BŁONNIK (g) 18,74 SÓL (g) 3,31 |
| | II śniadanie maślanka owoc 400g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | 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 Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2019,3 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 39,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 329,22 W TYM CUKRY (g) 98,98 BŁONNIK (g) 23,58 SÓL (g) 4,09 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 29.04 | 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 1998,4 BIAŁKO (g) 84,4 TŁUSZCZE (g) 48,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 318,26 W TYM CUKRY (g) 99,66 BŁONNIK (g) 23,22 SÓL (g) 2.04 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | Płatki ryżowe na mleku 300ml m.pszenna 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 2130,4 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,0 WĘGLOWODANY (g) 353,13 W TYM CUKRY (g) 102,43 BŁONNIK (g) 23,05 SÓL (g) 3,23 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 01.05 | 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 2039,3 BIAŁKO (g) 67,4 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 312,59 W TYM CUKRY (g) 101,49 BŁONNIK (g) 22,06 SÓL (g) 2,86 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | Pł.jęczmienne na mleku 300ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 1990,9 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 55,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,1 WĘGLOWODANY (g) 289,46 W TYM CUKRY (g) 65,08 BŁONNIK (g) 22,45 SÓL (g) 4,12 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g pasta warzywna 80g | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 100g m.pszenna Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2009,2 BIAŁKO (g) 76,1 TŁUSZCZE (g) 42,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 340,46 W TYM CUKRY (g) 92,67 BŁONNIK (g) 21,16 SÓL (g) 2,79 |
| | II śniadanie: herbatniki 50g m.pszenna | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml mleko | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|---|--------|---|---|--|
| 04.05 | 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 b/s 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 | | |
| 05.05 | K.kukurydz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna twaróg 30g indyk z pasieki 50g rukola 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 Ogórek świeży 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: galaretk. owoc. 175g | | II kolacja: kaszka man na z owocami 150g mleko | | |
| 06.05 | 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 b/s 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: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | Płatki ryżowe na mleku 300ml m.pszenna Bułka razowa 100g m.pszenna Twaróg 30g Poledwica sopocka 50g soja, pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml | G | 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 | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna, soja | | |
| 08.05 | Kaszka man na na mleku 300ml m.pszenna 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 | | |
| 09.05 | Pł.kukurydziane na mleku 300ml m.pszenna 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 man na z owocami 150g mleko | | |
| 10.05 | Kaszka man na na mleku 300ml m.pszenna 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 b/s 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 lub mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|--|--------|---|---|--|
| 27.04 | 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 | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2325,0 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 330,21 W TYM CUKRY (g) 129,12 BŁONNIK (g) 13,52 SÓL (g) 3,26 |
| | II śniadanie maślanka owoc 400g mleko | | Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓL (g) 3,95 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 29.04 | 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,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2391,4 BIAŁKO (g) 124,4 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 314,93 W TYM CUKRY (g) 96,28 BŁONNIK (g) 24,76 SÓL (g) 3,13 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | 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,pszenica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2201,3 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 58,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 309,93 W TYM CUKRY (g) 68,87 BŁONNIK (g) 13,34 SÓL (g) 3,36 |
| | II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko | | Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |
| 01.05 | 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,pszenica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2319,1 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 89,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,7 WĘGLOWODANY (g) 276,62 W TYM CUKRY (g) 93,26 BŁONNIK (g) 16,27 SÓL (g) 3,94 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | 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 Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1 BIAŁKO (g) 137,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 269,66 W TYM CUKRY (g) 54,81 BŁONNIK (g) 15,61 SÓL (g) 4,82 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko | | Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko | | II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzyw 120g soja,k.manna | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z makaronem 350ml 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,pszenica,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: jogurt naturalny 150g mleko | | Podwieczorek: budyń na mleku 100g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko | | |

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|---|--------|--|---|--|
| 04.05 | 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, jajka, mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml | 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 | | |
| 05.05 | K.kukurudz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Rukola 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 | | |
| 06.05 | 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: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | 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 | | Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g soja, k.manna | | |
| 08.05 | 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 | | |
| 09.05 | Pł.kukurudziane 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 jajka, 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 | | |
| 10.05 | 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-pieczczenie
Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|---|---|--|
| 27.04 | 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 | Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Makaron z serem 250g m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2037,0 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 277,61 W TYM CUKRY (g) 90,98 BŁONNIK (g) 19,61 SÓL (g) 5,19 |
| | II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | 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, śmietana b/lakt Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja, m.pszenna, śmietana b/lakt Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g m.pszenna, śmietana b/lakt 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 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 | | |
| 29.04 | 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,pszenica,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.warzyw. 120g k.manna,soja | | |
| 30.04 | 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, śmietana b/lakt Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmiet. b/lakt, śmietana 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 330ml | | |
| 01.05 | 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, śmietana B/LAKT 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 330ml | | |
| 02.05 | Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiebasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2251,9 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 84,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,7 WĘGLOWODANY (g) 278,85 W TYM CUKRY (g) 58,61 BŁONNIK (g) 26,12 SÓL (g) 7,47 |
| | II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzyw 120g soja.k.manna | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Filet dusz. 100g sos koper 50g jaja,m.pszenna, śmietana b/lakt 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: herbatniki 50g m.pszenna | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|--|---|--|--------|---|---|---|
| 04.05 | Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Jajecznicza b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Barszcz czerwony z ziem. 350ml <small>seler,gorczyca</small> Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <small>k.manna,m.pszenna,jaja,mleko b/lakt</small> marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żyty 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 05.05 | K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g <small>mleko</small> Pomid.b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt</small> Schab duszony 100g w sosie własnym 50g Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: galaretka owoc. 175g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 06.05 | Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna b/lakt 100g <small>mleko b/lakt</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr | G | Grysikowa na rosole 300ml <small>seler,gorczyca, k.manna</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żyty 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 <small>mleko b/lakt</small> | | |
| 07.05 | Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Solferino z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca, śmietana b/lakt</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m.pszenna, mleko b/lakt</small> Kompot owocowy 200ml | G | Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Sałatka warzywna b/lakt 100g <small>mleko b/lakt</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> papr.warzywny 120g <small>k.manna,soja</small> | | |
| 08.05 | K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml | G | Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 09.05 | Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna, d.śmietan b/lakt</small> Pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna, śmietana b/lakt</small> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g <small>mleko</small> 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: jabłko gotowane 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> hummuss 115g <small>sezam</small> | | |
| 10.05 | Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Rosół z makar. 300ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G | Chleb pszen-żyty 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 <small>mleko b/lakt</small> | | Podwieczorek: mus owocowy 100g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | | OBIAD | | KOLACJA | | WARTOŚCI NA PORCJĘ |
|-------|---|---|---|--------|---|---|---|
| 27.04 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Szpinakowa z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło,mleko</small> Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2416,7 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)17,5 WĘGLOWODANY (g) 368,24 W TYM CUKRY (g) 119,71 BŁONNIK (g) 17,3 SÓL (g) 3,37 |
| | II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: sok owocowy 330ml | | |
| 28.04 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Szynka drob. 30g <small>soja,pszenica,seler</small> Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml | G | Koperkowa z ryżem 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | 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 <small>mleko</small> | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |
| 29.04 | Makaron nitki na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 150g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml | G | Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana</small> Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2312,7 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,4 WĘGLOWODANY (g) 351,31 W TYM CUKRY (g) 88,22 BŁONNIK (g) 28,3 SÓL (g) 2,79 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko got. 150g | | II kolacja: mus owocowy 100g | | |
| 30.04 | 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 <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna</small> Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | 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 <small>mleko</small> | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |
| 01.05 | Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Jarzynowa z makar 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryba duszona x2 200g <small>mleko, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2405,9 BIAŁKO (g) 84,5 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 346,26 W TYM CUKRY (g) 105,65 BŁONNIK (g) 22,98 SÓL (g) 2,91 |
| | II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: kiwi x2 150g | | II kolacja: sok warzywny 330ml | | |
| 02.05 | Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Ser żółty 30g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small> Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g <small>śmietana</small> Kompot owocowy 200ml | G | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Połędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | G | W .ENERGETYCZNA kcal 2411,4 BIAŁKO (g) 117,3 TŁUSZCZE (g) 78,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,2 WĘGLOWODANY (g) 319,25 W TYM CUKRY (g) 49,05 BŁONNIK (g) 22,18 SÓL (g) 4,67 |
| | II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g <small>k.manna, soja</small> | | |
| 03.05 | Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml | G | Pomidorowa z makaronem 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml | G D | Bułka razowa 150g <small>m.pszenna</small> Masło 15g Szynka kons. 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small> | 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: herbatniki 50g <small>m.pszenna</small> | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small> | | |

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 |
|-------|--|---|---|--------|---|---|---|
| 04.05 | 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, jajka, 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 330ml | | |
| 05.05 | K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Rukola 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 | | |
| 06.05 | 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 | Grysiówka 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: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko | | Podwieczorek: jabłko 150g | | II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko | | |
| 07.05 | 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, gorczyca 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 mleko | | Podwieczorek: banan 150g | | II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 120g k.manna, soja | | |
| 08.05 | 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 seler a 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 | | |
| 09.05 | 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 jajka, 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 | | |
| 10.05 | 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 Udka 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-pieczenie

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom