

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszennica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Żurek z kiełb. i jajkiem 350ml pl.owsiane, m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z mastem 200g k.manna,m.pszenna,jaja Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,4 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 70,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 315,51 W TYM CUKRY (g) 98,89 BŁONNIK (g) 25,79 SÓD (mg) 3117,73
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
26.05	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml 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 SÓD (mg) 1892,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.05	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 350ml 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 2250,4 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 299,7 W TYM CUKRY (g) 86,15 BŁONNIK (g) 29,69 SÓD (mg) 1873,81
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
28.05	Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszennica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	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 SÓD (mg) 2849,13
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 120g soja,kasza manna		
29.05	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 Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,0 BIAŁKO (g) 78,6 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 338,55 W TYM CUKRY (g) 95,68 BŁONNIK (g) 34,62 SÓD (mg) 2197,82
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	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 350ml 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 2316,4 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 299,55 W TYM CUKRY (g) 82,16 BŁONNIK (g) 28,82 SÓD (mg) 2413,8
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
31.05	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. 350ml 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 2116,6 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 279,69 W TYM CUKRY (g) 76,25 BŁONNIK (g) 26,96 SÓD (mg) 2735,63
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
01.06	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszzenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z jajkiem 350ml seler,gorczyca, mąka pszenna, śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g seler,pszzenica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2000,8 BIAŁKO (g) 69,9 TŁUSZCZE (g) 61,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 302,13 W TYM CUKRY (g) 102,07 BŁONNIK (g) 21,87 SÓD (mg) 2632,52
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
02.06	Pł.ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Twaróg 80g Rukola 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k. jęczmien. 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kotlet drobiowy 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2377,5 BIAŁKO (g) 94,9 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 343,52 W TYM CUKRY (g) 100,7 BŁONNIK (g) 33,63 SÓD (mg) 2357,02
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
03.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszzenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml 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 2137,7 BIAŁKO (g) 77,2 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 338,79 W TYM CUKRY (g) 102,9 BŁONNIK (g) 30,17 SÓD (mg) 2048,93
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: kaszka man na z owocami 150g mleko		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g mizeria 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,3 BIAŁKO (g) 114,6 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 290,1 W TYM CUKRY (g) 71,45 BŁONNIK (g) 24,79 SÓD (mg) 2093,01
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.06	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Miód x2 50g Jabłko got 150g 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.kiszonej 200g 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 2413,1 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 356,72 W TYM CUKRY (g) 84,09 BŁONNIK (g) 37,59 SÓD (mg) 2369,47
	II śniadanie: jog.nat.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszzenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,kasza manna Potrawka z kury z march i groszkiem 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,4 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 283,46 W TYM CUKRY (g) 66,9 BŁONNIK (g) 22,12 SÓD (mg) 2269,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka man na z owocami 150g mleko		
07.06	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna schab dusz.100g sos pieczar 50g śmietana,m.pszenna kasza peczak 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszzenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2255,2 BIAŁKO (g) 93,9 TŁUSZCZE (g) 72,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 320,56 W TYM CUKRY (g) 80,11 BŁONNIK (g) 28,42 SÓD (mg) 1930,36
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	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 2187,9 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 328,27 W TYM CUKRY (g) 109,92 BŁONNIK (g) 14 SÓD (mg) 1178,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
26.05	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,7 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 294,68 W TYM CUKRY (g) 81,33 BŁONNIK (g) 24,0 SÓD (mg) 1063,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretki owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.05	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 2303,1 BIAŁKO (g) 110,4 TŁUSZCZE (g) 83,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 288,67 W TYM CUKRY (g) 87,18 BŁONNIK (g) 20,79 SÓD (mg) 1220,0
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
28.05	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 D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2584,5 BIAŁKO (g) 112,1 TŁUSZCZE (g) 96,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 329,52 W TYM CUKRY (g) 82,77 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1950,16
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr. warzywny 120g soja, kasza manna		
29.05	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 2140,1 BIAŁKO (g) 75,7 TŁUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 309,62 W TYM CUKRY (g) 103,85 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1950,16
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	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 1999,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 286,92 W TYM CUKRY (g) 78,05 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1485,49
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
31.05	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 Udka 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 2056,8 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 265,43 W TYM CUKRY (g) 71,98 BŁONNIK (g) 9,48 SÓD (mg) 1272,74
	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
01.06	K.manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryż z jabłkami 300g mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2183,3 BIAŁKO (g) 69,0 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 355,69 W TYM CUKRY (g) 125,18 BŁONNIK (g) 19,12 SÓD (mg) 1187,29
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
02.06	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g 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 2406,2 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 336,97 W TYM CUKRY (g) 105,3 BŁONNIK (g) 22,38 SÓD (mg) 1463,88
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczerek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
03.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2219,4 BIAŁKO (g) 96,3 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 330,07 W TYM CUKRY (g) 115,56 BŁONNIK (g) 22,9 SÓD (mg) 816,23
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2120,2 BIAŁKO (g) 111,8 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 286,12 W TYM CUKRY (g) 76,89 BŁONNIK (g) 74,0 SÓD (mg) 1315,6
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Jabłko got 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,2 BIAŁKO (g) 76,9 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 318,85 W TYM CUKRY (g) 85,05 BŁONNIK (g) 20,21 SÓD (mg) 1198,46
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 275,34 W TYM CUKRY (g) 62,54 BŁONNIK (g) 13,32 SÓD (mg) 1430,43
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
07.06	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 313,0 W TYM CUKRY (g) 83,28 BŁONNIK (g) 24,93 SÓD (mg) 1281,86
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	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 2155,1 BIAŁKO (g) 98,9 TŁUSZCZE (g) 52,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 332,81 W TYM CUKRY (g) 101,14 BŁONNIK (g) 22,21 SÓD (mg) 1252,83
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
26.05	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g twaróg 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 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 pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2017,5 BIAŁKO (g) 105,5 TŁUSZCZE (g) 50,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 295,18 W TYM CUKRY (g) 81,96 BŁONNIK (g) 19,24 SÓD (mg) 1236,48
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.05	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 350ml 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 2048,9 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 285,78 W TYM CUKRY (g) 86,96 BŁONNIK (g) 19,99 SÓD (mg) 1298,25
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
28.05	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Połędwica sopocka 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 D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2509,2 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1960,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywy.120g soja,kasza manna		
29.05	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 2017,1 BIAŁKO (g) 73,9 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 304,34 W TYM CUKRY (g) 98,67 BŁONNIK (g) 18,82 SÓD (mg) 1191,44
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	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 1926,9 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 43,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 287,73 W TYM CUKRY (g) 78,99 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1496,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
31.05	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 Masło 15g Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,3 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 270,69 W TYM CUKRY (g) 75,66 BŁONNIK (g) 10,58 SÓD (mg) 1250,96
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		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

01.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryż z jabłkami 300g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1966,5 BIAŁKO (g) 72,3 TŁUSZCZE (g) 38,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 340,53 W TYM CUKRY (g) 113,31 BŁONNIK (g) 17,36 SÓD (mg) 994,24
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
02.06	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomidor b/s (50g) Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana</small> Filet duszony 100g sos koper. 50g <small>Jaja, śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,2 BIAŁKO (g) 110 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 293,49 W TYM CUKRY (g) 61,58 BŁONNIK (g) 17,18 SÓD (mg) 1594,6
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m.żytnia</small> paprykarz warzywny 120g <small>k.manna,soja,seler</small>		
03.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana,m.pszenna</small> 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 <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,0 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 329,8 W TYM CUKRY (g) 114,43 BŁONNIK (g) 29,91 SÓD (mg) 823,43
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja,śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1970,9 BIAŁKO (g) 111,7 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 288,75 W TYM CUKRY (g) 72,42 BŁONNIK (g) 18,19 SÓD (mg) 1380,42
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
05.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,3 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 324,06 W TYM CUKRY (g) 88,09 BŁONNIK (g) 21,92 SÓD (mg) 2,99
	II śniadanie: jog.wys. białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka konserwowa 50g <small>soja,pszenica</small> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml <small>seler,gorczyca</small> Potrawka z kury z march 200g <small>śmietana,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1898,6 BIAŁKO (g) 101,3 TŁUSZCZE (g) 50,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 268,25 W TYM CUKRY (g) 68,55 BŁONNIK (g) 17,19 SÓD (mg) 1405,77
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
07.06	Makar.gwiad. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> schab dusz.100g sos koper. 50g <small>śmietana, m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,5 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 312,73 W TYM CUKRY (g) 82,15 BŁONNIK (g) 23,85 SÓD (mg) 1289,06
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,psze- nica 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 śmie- tana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1946,5 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 277,27 W TYM CUKRY (g) 69,02 BŁONNIK (g) 32,09 SÓD (mg) 2931,78
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
26.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gor- czyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie ko- per. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gor- czyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2034,6 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 269,12 W TYM CUKRY (g) 45,43 BŁONNIK (g) 33,84 SÓD (mg) 2588,44
	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		
27.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Szynka kons. 30g soja.pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Gryskowa na rosole 350ml seler,gor- czyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmie- tana,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 jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2012,6 BIAŁKO (g) 111,0 TŁUSZCZE (g) 76,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 21,0 WĘGLOWODANY (g) 236,95 W TYM CUKRY (g) 52,45 BŁONNIK (g) 32,94 SÓD (mg) 1993,4
	II śniadanie: jogurt wysokobiał- kowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
28.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,psze- nica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml se- ler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurcza- kiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gor- czyca,jaja Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,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 SÓD (mg) 2686,85
	II śniadanie: maślanka natu- ralna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
29.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gor- czyca,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 Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,6 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 268,17 W TYM CUKRY (g) 52,41 BŁONNIK (g) 33,64 SÓD (mg) 2073,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szynka drob. 30g soja,psze- nica,seler sok warzyw 330ml		
30.05	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 350ml 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,psze- nica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,7 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 252,31 W TYM CUKRY (g) 41,47 BŁONNIK (g) 38,42 SÓD (mg) 2559,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
31.05	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,9 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 239,49 W TYM CUKRY (g) 59,04 BŁONNIK (g) 35,32 SÓD (mg) 2161,39
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : maślanka naturalna 400g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
01.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Papr.czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2340,4 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 87,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 302,71 W TYM CUKRY (g) 57,51 BŁONNIK (g) 38,41 SÓD (mg) 2647,9
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 330ml		
02.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,0 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 83,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 262,62 W TYM CUKRY (g) 52,54 BŁONNIK (g) 38,75 SÓD (mg) 2422,46
	II śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
03.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA 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 SÓD (mg) 2857,97
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
04.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1963,8 BIAŁKO (g) 122,1 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 248,81 W TYM CUKRY (g) 44,36 BŁONNIK (g) 33,75 SÓD (mg) 2079,93
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
05.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Kasza pęczak 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,8 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,3 WĘGLOWODANY (g) 269,52 W TYM CUKRY (g) 57,54 BŁONNIK (g) 38,51 SÓD (mg) 38,51
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
06.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1938,4 BIAŁKO (g) 117,9 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 226,28 W TYM CUKRY (g) 35,55 BŁONNIK (g) 29,92 SÓD (mg) 1990,48
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
07.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz.100g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza pęczak 150g buraczki z olejem 100g brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 255,75 W TYM CUKRY (g) 46,27 BŁONNIK (g) 34,8 SÓD (mg) 1770,3
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	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 2321,5 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 343,22 W TYM CUKRY (g) 119,73 BŁONNIK (g) 19,23 SÓD (mg) 1317,19
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
26.05	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,8 BIAŁKO (g) 140,3 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 285,73 W TYM CUKRY (g) 72,79 BŁONNIK (g) 17,8 SÓD (mg) 1494,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.05	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 350ml 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 2296,5 BIAŁKO (g) 134,6 TŁUSZCZE (g) 79,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 35,3 WĘGLOWODANY (g) 269,3 W TYM CUKRY (g) 72,04 BŁONNIK (g) 15,3 SÓD (mg) 3,72
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
28.05	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połudwica 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 D	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 2834,8 BIAŁKO (g) 129,7 TŁUSZCZE (g) 116,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 331,25 W TYM CUKRY (g) 86,9 BŁONNIK (g) 28,89 SÓD (mg) 2172,75
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
29.05	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 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 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 SÓD (mg) 1498,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml 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 SÓD (mg) 1790,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
31.05	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. 350ml seler, gorczyca, m.pszenna Udka 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 2258,1 BIAŁKO (g) 118,2 TŁUSZCZE (g) 75,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,9 WĘGLOWODANY (g) 282,5 W TYM CUKRY (g) 84,93 BŁONNIK (g) 10,09 SÓD (mg) 1642,13
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
01.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn. kons. 50g <small>soja, pszenica</small> Twaróg 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2493,5 BIAŁKO (g) 112,8 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 339,59 W TYM CUKRY (g) 101,53 BŁONNIK (g) 16,54 SÓD (mg) 1417,09
	II śniadanie: jog.nat. wys.białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
02.06	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca, k.jęczmienna, m.pszenna, śmietana</small> Filet duszony x2 200g sos koper. 50g <small>Jaja, śmietana, m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g <small>masło</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g <small>soja</small> Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2639,8 BIAŁKO (g) 145,7 TŁUSZCZE (g) 95,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 311,85 W TYM CUKRY (g) 84,87 BŁONNIK (g) 25,78 SÓD (mg) 1987,49
	II śniadanie: maślan.owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		II kolacja: pieczywo chrup- kie 20g <small>m.żytnia</small> hummus 115g <small>sezam</small>		
03.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, psze- nica, seler</small> Twaróg 50g Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <small>se- ler, gorczyca, m.pszenna, śmietana</small> Gulasz drobiowy 150g <small>śmietana, m.pszenna</small> 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 <small>jęczmień, żyto</small>	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 SÓD (mg) 996,07
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, gor- czyca, m.pszenna, śmietana</small> Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g <small>jaja, śmietana, m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g <small>mleko</small> Kompot owocowy 200	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2421,3 BIAŁKO (g) 149,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 293,23 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 20,02 SÓD (mg) 1829,79
	II śniadanie: skyr owocowy 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		II kolacja: serek homoge- nizowany 150g <small>mleko</small>		
05.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler, gor- czyca, m.pszenna, śmietana</small> Ryba duszona x2 200g <small>mleko, gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>śmietana, gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> rzodkiewka 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2268,0 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 89,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,1 WĘGLOWODANY (g) 268,37 W TYM CUKRY (g) 65,2 BŁONNIK (g) 17,54 SÓD (mg) 1366,88
	II śniadanie: jog. wys.biał- kowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler, gor- czyca, k.manna</small> Potrawka z kury z march 200g <small>śmie- tana, m.pszenna</small> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6 BIAŁKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 12,14 SÓD (mg) 1656,93
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g <small>mleko</small>		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
07.06	Makar.gwiad. na mleku 300ml <small>m.pszenna</small> Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gor- czyca, m.pszenna, śmietana</small> schab dusz. x2 200g sos koper. 50g <small>śmietana, m.pszenna</small> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 310,55 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 20,35 SÓD (mg) 1433,73
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 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-żył 100g Masło b/lakt 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 SÓD (mg) 1919,79
	II śniadanie: serek homogen wanil. b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
26.05	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 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 350ml <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-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Kawa inka na mleku b/lakt 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 SÓD (mg) 2738,67
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.05	Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żył 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 350ml <small>seler,gorczyca, k.manna</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 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 SÓD (mg) 2157,73
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		
28.05	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszennica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca</small> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g <small>m.pszenna, mleko b/lakt</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Sałatka warzywna b/lakt 100g <small>mleko b/lakt</small> Kawa inka na mleku b/lakt 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 SÓD (mg) 2761,34
	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.warzyw. 120g <small>k.manna,soja</small>		
29.05	K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,k.jęczmień</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 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 SÓD (mg) 2382,89
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drob. 100g sos koper. 50g <small>jaja,m.pszenna</small> Kasza jęczmień 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 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 SÓD (mg) 2847,89
	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> hummus 115g <small>sezam</small>		
31.05	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żył 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 SÓD (mg) 2320,02
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
01.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <small>seler, gorczyca</small> Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,23 BŁONNIK (g) 20,77 SÓD (mg) 2038,1
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
02.06	Pł.ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <small>seler, gorczyca, k. jęczmienna</small> Filet duszony 100g sos koper. 50g <small>Jaja, m. pszena</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełb. krak. 50g <small>soja</small> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2328,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 372,6 W TYM CUKRY (g) 76,62 BŁONNIK (g) 44,7 SÓD (mg) 2373,64
	II śniadanie: jog. nat. b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <small>m. żytnia</small> paprykarz warzywny 120g <small>k. manna, soja, seler</small>		
03.06	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja, pszenica, seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <small>seler, gorczyca</small> Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <small>Kasza manna, m. pszena, jaja</small> Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,0 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 281,4 W TYM CUKRY (g) 107,93 BŁONNIK (g) 22,86 SÓD (mg) 2434,38
	II śniadanie: jog. nat. b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g <small>mleko</small> Pomid. b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <small>seler, gorczyca</small> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <small>jaja, m. pszena</small> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,7 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,0 WĘGLOWODANY (g) 281,09 W TYM CUKRY (g) 71,5 BŁONNIK (g) 19,19 SÓD (mg) 2033,24
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <small>mleko</small>		
05.06	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler, gorczyca, m. pszena</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2150,1 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 338,53 W TYM CUKRY (g) 77,73 BŁONNIK (g) 25,73 SÓD (mg) 2479,97
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szyn. drob. 30g <small>soja, pszenica, seler</small> sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g <small>soja, pszenica</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <small>seler, gorczyca, k. manna</small> Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,4 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 286,87 W TYM CUKRY (g) 71,1 BŁONNIK (g) 16,66 SÓD (mg) 2448,31
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		
07.06	Makar. gwiad. na mleku b/lakt 300ml <small>m. pszena</small> Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <small>seler, gorczyca, m. pszena</small> schab dusz. 100g sos własny 50g kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja, pszenica</small> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień, żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 299,48 W TYM CUKRY (g) 75,85 BŁONNIK (g) 27,9 SÓD (mg) 2352,21
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
25.05	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 SÓD (mg) 1363,12
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 300ml		
26.05	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana, gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,1 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 67,32 BŁONNIK (g) 23,38 SÓD (mg) 1308,31
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
27.05	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 SÓD (mg) 1487,06
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
28.05	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 D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2636,6 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 90,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 357,04 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 28,64 SÓD (mg) 1795,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna, soja		
29.05	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 selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
30.05	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 SÓD (mg) 1676,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
31.05	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 Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2437,3 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 80,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 331,95 W TYM CUKRY (g) 88,76 BŁONNIK (g) 20,11 SÓD (mg) 1353,2
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
01.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m. pszenna 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 2533,1 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 375,18 W TYM CUKRY (g) 89,64 BŁONNIK (g) 20,32 SÓD (mg) 1348,15
	II śniadanie: jog. nat. wys. białk 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
02.06	Pł. ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 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 m. pszenna 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 2417,3 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 367,6 W TYM CUKRY (g) 99,88 BŁONNIK (g) 22,96 SÓD (mg) 1515,39
	II śniadanie: maślan. owoc 400g mleko		Podwieczorek: galaretko owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia paprykarz warzywny 120g k. manna, soja, seler		
03.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Ser żółty 30g mleko 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 m. pszenna Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4 BIAŁKO (g) 69,2 TŁUSZCZE (g) 19,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 372,56 WĘGLOWODANY (g) 372,56 W TYM CUKRY (g) 106,98 BŁONNIK (g) 24,07 SÓD (mg) 973,57
	II śniadanie: s. wyp. owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
04.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 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 mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m. pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2333,9 BIAŁKO (g) 113,3 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 335,53 W TYM CUKRY (g) 70,75 BŁONNIK (g) 26,01 SÓD (mg) 1573,51
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
05.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g miód x2 50g Ser żółty 30g mleko Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> Ryba duszona x2 200g mleko, <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana, gorczyca</i> 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 <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2576,6 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 371,29 W TYM CUKRY (g) 78,35 BŁONNIK (g) 25,51 SÓD (mg) 1313,24
	II śniadanie: jog. nat. wys. białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.06	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml <i>seler, gorczyca, k. manna</i> Potrawka z kury z march 200g <i>śmietana, m. pszenna</i> Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m. pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2583,9 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 373,96 W TYM CUKRY (g) 59,2 BŁONNIK (g) 18,71 SÓD (mg) 1596,18
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
07.06	Makar. gwiad. na mleku 300ml m. pszenna 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 m. pszenna Masło 15g Połędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 361,97 W TYM CUKRY (g) 75,06 BŁONNIK (g) 26,59 SÓD (mg) 1345,76
	II śniadanie: serek wyp. owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom