

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.06	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 kielb. i ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,twardg,maslo</small> Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g <small>gorczyca</small> 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 SÓD (mg) 2912,78
	II śniadanie maślan owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
09.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Mozzarella 50g <small>mleko</small> Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Kalafiorowa z ryżem 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Zraz mielony 100g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g <small>śmietana</small> Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2114,04
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.06	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> Rzodkiewka 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,k.jęczmienna</small> Zapieki ziem z kielb. i jajkiem 300g <small>m.pszenna,śmietana,mleko</small> Sur. z czer. kapusty 200g <small>gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2072,92
	II śniadanie:j.w.białk.(200g) <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
11.06	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 <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmietana,gorczyca</small> Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Paszтет drobiowy 50g <small>seler,pszenica,jaja</small> Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2286,7
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
12.06	Tarte ciasto na mleku 300ml <small>jaja,m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml <small>seler,gorczyca</small> Ryba duszona 100g <small>mleko,gorczyca</small> Ziemniaki 250g Sos grecki 200g <small>seler,gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g <small>mleko,gorczyca</small> Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2163,91
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml <small>seler,gorczyca</small> Kotleciki z jaj 100g <small>m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g <small>śmietana</small> Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszenica</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2316,61
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g <small>soja,k.manna</small> papr.warzywny 120g		
14.06	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja</small> Filet dusz. 100g sos kopr. 50g <small>jaja,m.pszenna,śmietana</small> Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 200g <small>śmietana,gorczyca</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g <small>pszenica,żyto</small> Masło 15g Ser żółty 50g <small>mleko</small> Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 SÓD (mg) 2244,5
	II śniadanie: herbatniki 50g <small>m.pszenna</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06	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 masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drob. 50g soja,pszennica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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		
16.06	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 SÓD (mg) 1892,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
17.06	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 brokuła 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: jog.wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
18.06	Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszennica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca, jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2553,5 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 94,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,48 W TYM CUKRY (g) 82,08 BŁONNIK (g) 31,31 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		
19.06	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 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		
20.06	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 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		
21.06	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 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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.06	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 SÓD (mg) 1186,98
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
09.06	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 Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,6 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZE (g) 57,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,4 WĘGLOWODANY (g) 303,8 W TYM CUKRY (g) 84,82 BŁONNIK (g) 17,1 SÓD (mg) 1309,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.06	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 2113,4 BIAŁKO (g) 99,5 TŁUSZCZE (g) 62,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,7 WĘGLOWODANY (g) 300,06 W TYM CUKRY (g) 91,72 BŁONNIK (g) 25,53 SÓD (mg) 876,72
	II śniadanie: jog.wysokobiał- kowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
11.06	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 2146,8 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 327,99 W TYM CUKRY (g) 84,27 BŁONNIK (g) 22,72 SÓD (mg) 1200,06
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.06	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 2151,7 BIAŁKO (g) 77,1 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 299,95 W TYM CUKRY (g) 94,21 BŁONNIK (g) 21,11 SÓD (mg) 1201,58
	II śniadanie: jogurt wysokobiał- kowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	Pł. jęczmień 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 Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,5 BIAŁKO (g) 115,9 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 285,14 W TYM CUKRY (g) 50,21 BŁONNIK (g) 17,76 SÓD (mg) 1922,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 115g soja,kasza manna		
14.06	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 2086,3 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 320,94 W TYM CUKRY (g) 81,69 BŁONNIK (g) 18,2 SÓD (mg) 1108,81
	II śniadanie: serek wypasiony waniliowy 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06	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		
16.06	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 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		
17.06	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		
18.06	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 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		
19.06	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		
20.06	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		
21.06	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler, gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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
08.06	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 SÓD (mg) 1325,06
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
09.06	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 SÓD (mg) 1309,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.06	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 1978,0 BIAŁKO (g) 90,9 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 279,68 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 16,51 SÓD (mg) 756,61
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
11.06	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 2139,6 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 336,01 W TYM CUKRY (g) 90,09 BŁONNIK (g) 18,58 SÓD (mg) 1159,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzykowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,8 BIAŁKO (g) 76,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 294,36 W TYM CUKRY (g) 94,83 BŁONNIK (g) 21,01 SÓD (mg) 1227,91
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	Pł.jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,2 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 298,61 W TYM CUKRY (g) 60,83 BŁONNIK (g) 20,06 SÓD (mg) 1809,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g soja,kasza manna		
14.06	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	Jarzykowa z ryżem 350ml 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 2236,6 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 338,95 W TYM CUKRY (g) 87,42 BŁONNIK (g) 23,0 SÓD (mg) 1233,13
	II śniadanie: serek wypasiony waniliowy 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml mleko		

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

Alergeny oznaczone pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
15.06	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		
16.06	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 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: galaretko owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
17.06	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 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		
18.06	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Poledwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.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 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.żytania papr.warzyw. 120g soja,kasza manna		
19.06	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		
20.06	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		
21.06	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 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: 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
08.06	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 1948,9 BIAŁKO (g) 90,9 TŁUSZCZE (g) 69,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 253,84 W TYM CUKRY (g) 58,41 BŁONNIK (g) 27,46 SÓD (mg) 2923,64
	II śniadanie maślanka nat.400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 300ml		
09.06	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 2044,6 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 278,67 W TYM CUKRY (g) 49,23 BŁONNIK (g) 34,26 SÓD (mg) 2694,29
	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		
10.06	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 Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2124,9 BIAŁKO (g) 104,8 TŁUSZCZE (g) 84,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 259,72 W TYM CUKRY (g) 45,33 BŁONNIK (g) 47,25 SÓD (mg) 2394,97
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 115g sezam		
11.06	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 Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2038,5 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 49,35 BŁONNIK (g) 34,97 SÓD (mg) 2395,36
	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		
12.06	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 pęczak 150g Surówka z marchew. z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,2 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 90,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 268,71 W TYM CUKRY (g) 57,05 BŁONNIK (g) 37,87 SÓD (mg) 2096,52
	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		
13.06	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 2242,3 BIAŁKO (g) 117,9 TŁUSZCZE (g) 94,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 248,53 W TYM CUKRY (g) 38,75 BŁONNIK (g) 36,12 SÓD (mg) 2722,64
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummuss 115g sezam		
14.06	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 1948,4 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 273,92 W TYM CUKRY (g) 62,87 BŁONNIK (g) 39,66 SÓD (mg) 1940,77
	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
15.06	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 Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	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		
16.06	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,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		
17.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Szynka kons. 30g soja.pszenica Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Grysiowa na rosole 300ml 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: kefir 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
18.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połudwica 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	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		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
19.06	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 rzodkiewka 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		
20.06	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,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		
21.06	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 SÓD (mg) 2161,39
	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
08.06	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,pszennica Jajko 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,1 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 332,91 W TYM CUKRY (g) 131,6 BŁONNIK (g) 13,52 SÓD (mg) 1304,97
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
09.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszennica,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,pszennica 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 SÓD (g) 1580,65
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
10.06	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,pszennica,seler Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2327,1 BIAŁKO (g) 121,7 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g)23,2 WĘGLOWODANY (g)304,5 W TYM CUKRY (g) 93,27 BŁONNIK (g) 21,62 SÓD (mg) 1203,68
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
11.06	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,pszennica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2300,2 BIAŁKO (g) 114,0 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 317,94 W TYM CUKRY (g) 78,5 BŁONNIK (g) 17,3 SÓD (mg) 1432,23
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
12.06	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,pszennica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2334,5 BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 87,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,0 WĘGLOWODANY (g) 284,96 W TYM CUKRY (g) 95,78 BŁONNIK (g) 17,32 SÓD (mg) 1661,89
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszennica 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 SÓD (mg) 1930,5
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzyw 120g soja,k.manna		
14.06	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszennica,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,pszennica,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 SÓD (g) 1571,22
	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
15.06	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		
16.06	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 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		
17.06	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 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) 1498,84
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
18.06	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 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		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g soja, k.manna		
19.06	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 SÓD (mg) 1498,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: sok warzywny 330ml		
20.06	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 SÓD (mg) 1790,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.06	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 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		

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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 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-żył 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2048,2 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 280,31 W TYM CUKRY (g) 93,47 BŁONNIK (g) 19,61 SÓD (mg) 2076,99
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
09.06	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 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-żył 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszennica Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,9 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 41,0 WĘGLOWODANY (g) 284,86 W TYM CUKRY (g) 76,43 BŁONNIK (g) 18,83 SÓD (mg) 2790,0
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
10.06	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żył 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-żył 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszennica,seler Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2222,2 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 343,51 W TYM CUKRY (g) 76,97 BŁONNIK (g) 35,16 SÓD (mg) 2344,07
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 120g k.manna,soja		
11.06	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 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-żył 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2239,2 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 319,88 W TYM CUKRY (g) 80,71 BŁONNIK (g) 24,34 SÓD (mg) 2655,7
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
12.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 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-żył 100g Masło b/lakt 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1942,1 BIAŁKO (g) 88,2 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 292,31 W TYM CUKRY (g) 90,62 BŁONNIK (g) 22,73 SÓD (mg) 2414,01
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszennica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2366,2 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 91,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 36,8 WĘGLOWODANY (g) 287,3 W TYM CUKRY (g) 52,8 BŁONNIK (g) 23,03 SÓD (mg) 2977,3
	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		
14.06	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żył 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszennica,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-żył 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1980,3 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 313,59 W TYM CUKRY (g) 67,89 BŁONNIK (g) 16,62 SÓD (mg) 2587,92
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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
15.06	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt 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-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 16,99 SÓD (mg) 1919,79
	II śniadanie: serek homogen wanił. b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
16.06	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 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-żyt 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 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		
17.06	Makar.gwiaz. na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyt 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> Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2157,1 BIAŁKO (g) 107,7 TŁUSZCZE (g) 76,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,9 WĘGLOWODANY (g) 211,22 W TYM CUKRY (g) 69,85 BŁONNIK (g) 24,84 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>		
18.06	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 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 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.warzywny 120g <small>k.manna,soja</small>		
19.06	K. manna mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,k.jęczmienna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 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		
20.06	Pł.kukurydziane na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml <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-żyt 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> hummuss 115g <small>sezam</small>		
21.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 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> Udło gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,0 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 266,13 W TYM CUKRY (g) 64,26 BŁONNIK (g) 16,2 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		

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		OBIAŁ		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
08.06	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 2427,8 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 370,94 W TYM CUKRY (g) 122,2 BŁONNIK (g) 17,3 SÓD (mg) 1349,52
	II śniadanie maślanka owoc 400g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
09.06	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 2422,4 BIAŁKO (g) 118,0 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 342,45 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓD (mg) 1428,35
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
10.06	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	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmie-tana, k.jęczmieńna</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 drobiowa 50g <small>soja,pszenica,seler</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2309,2 BIAŁKO (g) 99,9 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 345,2 W TYM CUKRY (g) 87,56 BŁONNIK (g) 26,77 SÓD (mg) 1084,46
	II śniadanie: jogurt wysokobiał- kowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
11.06	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana</small> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmie-tana</small> Ryż 150g Marchewka 200g 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 2373,1 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 377,84 W TYM CUKRY (g) 83,41 BŁONNIK (g) 25,15 SÓD (mg) 1270,66
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
12.06	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 2412,2 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 354,6 W TYM CUKRY (g) 108,17 BŁONNIK (g) 24,03 SÓD (mg) 1251,04
	II śniadanie: jogurt wysokobiał- kowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.06	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 2526,0 BIAŁKO (g) 118,3 TŁUSZCZE (g) 86,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 328,61 W TYM CUKRY (g) 44,54 BŁONNIK (g) 18,44 SÓD (mg) 1966,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g <small>k.manna, soja</small>		
14.06	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,śmie-tana,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,psze-nica,seler</small> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 336,29 W TYM CUKRY (g) 75,7 BŁONNIK (g) 23,86 SÓD (mg) 1453,89
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g <small>mleko</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
15.06	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 330ml		
16.06	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 SÓD (mg) 1308,31
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
17.06	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		
18.06	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 SÓD (mg) 1795,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 120g k.manna, soja		
19.06	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 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
20.06	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		
21.06	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		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom