

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	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,pszemica,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		
23.06	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		
24.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 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 manna z owocami 150g mleko		
25.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g 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		
26.06	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.kiszzonej 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		
27.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml seler,gorczyca,kasza manna Potrawka z kury z march i groszkiem 200g śmietana Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100gpszenica,żyto Masło 15g Ser żółty 50g mleko Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 manna z owocami 150g mleko		
28.06	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,pszemica,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 oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	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 kieb. i ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,twaróg,masło</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		
30.06	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,pszemica</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>		
01.07	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 z fasolką 350ml <small>seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna</small> Sos mięsny z pieczarkami 150g <small>śmietana,gorczyca</small> Makaron świderki 150g <small>m.pszenna</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,pszemica,seler</small> Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2143,8 BIAŁKO (g) 93,1 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 331,5 W TYM CUKRY (g) 97,92 BŁONNIK (g) 39,26 SÓD (mg) 2072,92
	II śniadanie:j.wys.białk.200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
02.07	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,pszemica,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>		
03.07	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:jog.wys.białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.07	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,pszemica</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>papr.warzyw120gk.manna,soja,seler</small>		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,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: 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
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

Alergeny oznaczono pogrubieniem lub mniejszą czcionką

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	K.manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica 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		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.06	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		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.zytinia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
24.06	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		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g 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		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
26.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzykowa 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		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysiowa 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		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
28.06	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 Połędwica 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		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	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,pszemica 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		
30.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Mięsa sałata 20g Pomidor b/s 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 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 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		
01.07	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,śmietana, 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,pszemica,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. wys. białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
02.07	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,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Brokuł 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 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		
03.07	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,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 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: jog. wys. białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
04.07	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana 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 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. 120g k.manna,soja,seler		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka 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 wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Połędwica 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		
23.06	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>		
24.06	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>		
25.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g <small>mleko</small> Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g 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>		
26.06	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		
27.06	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>		
28.06	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 Połędwica 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 oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk 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,pszenica 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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
30.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Mięsa sałata 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 Połędwica sopocka 50g soja,pszenica 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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: galaretki owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
01.07	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Twaróg 80g <small>mleko</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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: jog.wys.białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
02.07	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <small>mleko</small>		
03.07	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g <small>mleko</small> Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g <small>mleko, gorczyca</small> 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: jog.wys.białkowy 200g <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.07	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica 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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g k.manna,soja,seler		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 wyp.owoc. 100g <small>mleko</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml <small>mleko</small>		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	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,k.jęczmienna,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		
23.06	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 hummuss 110g sezam		
24.06	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		
25.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 50g Mięsa sałata 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g 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		
26.06	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		
27.06	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		
28.06	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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	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 330ml		
30.06	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka 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 brokułu 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		
01.07	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 Szynka 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: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytinia hummuss 110g sezam		
02.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g Masło 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 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 300ml		
03.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza pęczak 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler		
04.07	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 110g sezam		
05.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka 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 Szynka 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		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szyn.kons. 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.06	Pł.ryzowe 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 seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony x2 200g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.zytinia hummuss 120g sezam		
24.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz drobiowy 150g śmietana,m.pszenna Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2371,4 BIAŁKO (g) 117,4 TŁUSZCZE (g) 74,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 318,52 W TYM CUKRY (g) 98,84 BŁONNIK (g) 20,29 SÓD (mg) 996,07
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.06	Pł. jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
26.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzykowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko rzodkiewka 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.06	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysiowa na rosole 300ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2510,6 BIAŁKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 12,14 SÓD (mg) 1656,93
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
28.06	Makar.gwiad. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana schab dusz. x2 200g sos koper. 50g śmietana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2398,4 BIAŁKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 310,55 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 20,35 SÓD (mg) 1433,73
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	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,pszemica 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		
30.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszemica,seler Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓD (g) 1580,65
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.07	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g mleko kiełb.krak. 30g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony x2 w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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: kefir 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
02.07	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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		
03.07	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Szynka drobiowa 30g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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: kefir 200g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.07	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1 BIAŁKO (g) 137,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 269,66 W TYM CUKRY (g) 54,81 BŁONNIK (g) 15,61 SÓD (mg) 1930,5
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,7 BIAŁKO (g) 127,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 72,66 BŁONNIK (g) 17,73 SÓD (g) 1571,22
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml <i>seler, gorczyca</i> Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.06	Pł. ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomid. b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml <i>seler, gorczyca, k. jęczmienna</i> Filet duszony 100g sos koper. 50g <i>Jaja, m. pszenna</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełb. krak. 50g <i>soja</i> herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m. żytnia</i> paprykarz warzywny 120g <i>k. manna, soja, seler</i>		
24.06	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <i>seler, gorczyca</i> Pierogi leniwe z masłem b/lakt 200g <i>Kasza manna, m. pszenna, jaja</i> Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny		
25.06	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g <i>mleko</i> Pomid. b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml <i>seler, gorczyca</i> Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g <i>jaja, m. pszenna</i> Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko</i>		
26.06	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna</i> Ryba duszona 100g <i>gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <i>mleko b/lakt</i> Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka pszenna 50g masło b/lakt 5g szyn. drob. 30g <i>soja, pszenica, seler</i> sok warzywny 300ml		
27.06	Pł. kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml <i>seler, gorczyca, k. manna</i> Udło gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko b/lakt</i>		
28.06	Makar. gwład. na mleku b/lakt 300ml <i>m. pszenna</i> Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna</i> schab dusz. 100g sos własny 50g kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <i>soja, pszenica</i> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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 <i>mleko b/lakt</i>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Makaron z serem 250g <small>m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt</small> Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
30.06	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g <small>mleko b/lakt</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g <small>Jaja, m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g <small>m.pszenna</small> Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
01.07	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml <small>m.pszenna</small> Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g <small>mleko b.lakt</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml <small>seler,gorczyca, k.jęczmienna</small> Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> 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 <small>m.żytnia papr.warzywny 120g k.manna,soja,seler</small>		
02.07	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Gulasz fileta w sosie pomid. 150g <small>śmiet. b/lakt</small> Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
03.07	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g <small>mleko b/lakt</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <small>seler,gorczyca, m.pszenna</small> Ryba duszona 100g <small>gorczyca</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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 <small>mleko</small>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
04.07	Płatki jęczmienne na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g <small>soja</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml <small>seler,gorczyca</small> Udka gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g <small>soja,pszemica</small> 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 <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g <small>k.manna,soja,seler</small>		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g <small>soja,pszemica,seler</small> Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml <small>seler,gorczyca,m.pszenna</small> Filet dusz. 100g sos własny 50g <small>jaja,m.pszenna</small> Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyty 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml <small>jęczmień,żyto</small>	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: jog.naturalny b/lakt 150g <small>mleko b/lakt</small>		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
22.06	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, k. jęczmienna, m. pszenna, śmietana</i> Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g <i>m. pszenna</i> Masło 15g Szyn. kons. 50g <i>soja, pszenica</i> Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
23.06	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 <i>m. pszenna</i> Masło 15g Kiełb. krak. 50g <i>soja</i> Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g <i>m. żytnia</i> paprykarz warzywny 120g <i>k. manna, soja, seler</i>		
24.06	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g <i>soja, pszenica, seler</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> Gulasz drobiowy 150g <i>śmietana, m. pszenna</i> Kasza jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m. pszenna</i> Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2461,4 BIAŁKO (g) 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
25.06	Pł. jęczmiennie na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g <i>mleko</i> Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z 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 <i>mleko</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m. pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g <i>mleko</i>		
26.06	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Ser żółty 30g <i>mleko</i> Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> Ryba duszona x2 200g <i>mleko, gorczyca</i> Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g <i>śmietana, gorczyca</i> Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m. pszenna</i> Masło 15g Serek naturalny 125g <i>mleko</i> 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.06	Pł. kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g <i>soja, pszenica</i> Ser żółty 30g <i>mleko</i> Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysiłowa 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 <i>m. pszenna</i> Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml <i>jęczmień, żyto</i>	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g <i>mleko</i>		
28.06	Makar. gwład. na mleku 300ml <i>m. pszenna</i> Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g <i>soja</i> Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml <i>seler, gorczyca, m. pszenna, śmietana</i> schab dusz. 100g sos koper. 50g <i>śmietana, m. pszenna</i> kasza jęczmienna 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g <i>m. pszenna</i> Masło 15g 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 <i>mleko</i>		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
29.06	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
30.06	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszemica,seler Mięsa sałata 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana,m.pszemica Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszemica Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
01.07	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszemica Bułka pszenna 150g Masło 15g twaróg 80g kiełb.krak. 30g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszemica,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszemica Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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: jog.nat.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
02.07	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszemica,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszemica Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
03.07	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszemica,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko , gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszemica Masło 15g Dżem x2 50g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.07	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko 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 razowa 150g m.pszemica Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 120g k.manna, soja, seler		
05.07	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszemica,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszemica Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszemica Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	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 mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom