DIETA PODSTAWOWA (D01) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	Makaron nitki na **mleku** 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Żurek z kiełb. i **jajkiem** 350ml **pł.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 Konserwa **rybna** 80g Ogórek konserwowy 100g **gorczyca** herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,4 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 70,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 315,51 W TYM CUKRY (g) 98,89 BŁONNIK (g) 25,79 SÓD (mg) 3117,73
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
07.07	Kasza kukurydz.na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Kotlet schabowy 100g **jaja,m.pszenna** Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g **mleko,m.pszenna** Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Ogórek świeży 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2164,1 BIAŁKO (g) 95,5 TŁUSZCZE (g) 70,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 299,17 W TYM CUKRY (g) 72,03 BŁONNIK (g) 26,31 SÓD (mg) 1892,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
08.07	Płatki **owsiane** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka drob. 50g**soja,pszenica.seler** Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Pieczarkowa z makaronem 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Surówka z czer.kapusty 200g **gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g **mleko,gorczyca** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 22124,6 BIAŁKO (g) 101,2 TŁUSZCZE (g) 72,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 281,83 W TYM CUKRY (g) 84,88 BŁONNIK (g) 30,27 SÓD (mg) 2120,39
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
09.07	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **śmietana,m.pszenna,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko,gorczyca, jaja** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2553,5 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 94,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,48 W TYM CUKRY (g) 82,08 BŁONNIK (g) 31,31 SÓD (mg) 2849,13
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzywny 115g **soja,kasza manna**		
10.07	Pł.**owsiane** mleku 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makar. 350ml **seler,gorczyca, mleko,m.pszenna** **Ryba** panierowana 100g **jaja,m.pszenna,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Ogórek świeży 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,0 BIAŁKO (g) 78,6 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 338,55 W TYM CUKRY (g) 95,68 BŁONNIK (g) 34,62 SÓD (mg) 2197,82
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: kiwi x 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.07	Pł.kukurydziane na **mleku**300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca, mleko,m.pszenna** Pulpet drobiowy w sosie pieczar. 150g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Ser żółty 50g **mleko** Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,4 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 299,55 W TYM CUKRY (g) 82,16 BŁONNIK (g) 28,82 SÓD (mg) 2413,8
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
12.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml **m.pszenna,seler,gorczyca** Udko pieczone 200g **gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g **gorczyca** Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,6 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 279,69 W TYM CUKRY (g) 76,25 BŁONNIK (g) 26,96 SÓD (mg) 2735,63
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
13.07	Tarte ciasto na **mleku** 300ml **m.pszenna,jaja** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** 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 Pasztet drobiowy 50g **seler,pszenica,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**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
14.07	Pł.ryżowe na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 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**		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
15.07	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica.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**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
16.07	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza gryczana 150g mizeria 200g **śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,3 BIAŁKO (g) 114,6 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 290,1 W TYM CUKRY (g) 71,45 BŁONNIK (g) 24,79 SÓD (mg) 2093,01
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
17.07	Płatki **owsiane** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g **Miód** x2 50g Jabłko got 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Grochówka z makar 350ml **seler,gorczyca, mleko,m.pszenna** **Ryba** panierowana 100g **jaja,m.pszenna,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z kap.kiszonej 200g Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** rzodkiewka 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2413,1 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 356,72 W TYM CUKRY (g) 84,09 BŁONNIK (g) 37,59 SÓD (mg) 2369,47
	II śniadanie: jog.nat.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
18.07	Pł. kukurydz.na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml **seler,gorczyca,kasza manna** Potrawka z kury z march i groszkiem 200g **śmietana** Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g**pszenica,żyto** **Masło** 15g Ser żółty 50g **mleko** Pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,4 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 283,46 W TYM CUKRY (g) 66,9 BŁONNIK (g) 22,12 SÓD (mg) 2269,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
19.07	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 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 **pęczak** 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasztet drobiowy 50g **soja,pszenica,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**		Podwieczorek: 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	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,jaja,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		
07.07	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Indyk z pasieki (30g) Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 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 220,7 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 310,23 W TYM CUKRY (g) 64,43 BŁONNIK (g) 23,11 SÓD (mg) 1306,96
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
08.07	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g 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 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 2404,4 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,3 WĘGLOWODANY (g) 331,59 W TYM CUKRY (g) 80,5 BŁONNIK (g) 22,95 SÓD (mg) 1512,95
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
09.07	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna,śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2626,7 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 90,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 364,59 W TYM CUKRY (g) 77,02 BŁONNIK (g) 26,93 SÓD (mg) 1913,29
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr. warzywny 115g **soja,kasza manna**		
10.07	Kasza **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 **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 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		
11.07	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 **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **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**		
12.07	Kasza **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
13.07	K.**manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Ryż z jabłkami 300g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szyn.kons. 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2183,3 BIAŁKO (g) 69,0 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 355,69 W TYM CUKRY (g) 125,18 BŁONNIK (g) 19,12 SÓD (mg) 1187,29
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
14.07	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.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
15.07	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**		
16.07	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **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**		
17.07	Ryż na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Miód** x2 50g Jabłko got 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** **Ryba** duszona 100g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,2 BIAŁKO (g) 76,9 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 318,85 W TYM CUKRY (g) 85,05 BŁONNIK (g) 20,21 SÓD (mg) 1198,46
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
18.07	Pł. kukurydz.na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml **seler,gorczyca,k.manna** Potrawka z kury z march 200g **śmietana** Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 275,34 W TYM CUKRY (g) 62,54 BŁONNIK (g) 13,32 SÓD (mg) 1430,43
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
19.07	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** schab dusz.100g sos koper. 50g **śmietana, m.pszenna** kasza **jęczmienna** 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 313,0 W TYM CUKRY (g) 83,28 BŁONNIK (g) 24,93 SÓD (mg) 1281,86
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	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		
07.07	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **twaróg** 30g indyk z pasieki 50g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Schab duszony 100g w sosie koper. 50g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1993,1 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 50,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 291,24 W TYM CUKRY (g) 72,35 BŁONNIK (g) 21,8 SÓD (mg) 1221,63
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
08.07	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Zupa ryżowa 350ml **seler,gorczyca** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2054,7 BIAŁKO (g) 102,1 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 284,78 W TYM CUKRY (g) 86,96 BŁONNIK (g) 19,99 SÓD (mg) 1388,25
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
09.07	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna,śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2509,2 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1960,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzwy.115g **soja,kasza manna**		
10.07	Kasza **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		
11.07	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** Kasza **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**		
12.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml **seler,gorczyca** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,3 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 270,69 W TYM CUKRY (g) 75,66 BŁONNIK (g) 10,58 SÓD (mg) 1250,96
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

13.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Twaróg 30g **mleko** Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 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 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 **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
14.07	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 **seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana** Filet duszony 100g sos koper. 50g **Jaja, śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 **mleko**		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
15.07	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 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 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 **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
16.07	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Twaróg 30g **mleko** Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja,śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	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 **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
17.07	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 **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 Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	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 **mleko**		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
18.07	Pł. kukurydz.na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml **seler,gorczyca** Potrawka z kury z march 200g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g 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 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 **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
19.07	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** schab dusz.100g sos koper. 50g **śmietana, m.pszenna** kasza **jęczmienna** 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 **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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z **masłem** 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Konserwa **rybna** 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1946,5 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 277,27 W TYM CUKRY (g) 69,02 BŁONNIK (g) 32,09 SÓD (mg) 2931,78
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
07.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja Ogórek świeży 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2021,2 BIAŁKO (g) 110,1 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 266,42 W TYM CUKRY (g) 43,54 BŁONNIK (g) 33,57 SÓD (mg) 2587,09
	II śniadanie: skyr naturalny140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
08.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1979,8 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 235,43 W TYM CUKRY (g) 51,74 BŁONNIK (g) 32,94 SÓD (mg) 2103,81
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
09.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **Twaróg** 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
10.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g **Jajko** x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna **Ryba** duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,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,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
11.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,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		
12.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,9 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 239,49 W TYM CUKRY (g) 59,04 BŁONNIK (g) 35,32 SÓD (mg) 2161,39
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : maślanka naturalna 400g mleko		

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
13.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **Jajko** 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasztet 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		
14.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g **Twaróg** 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g masło Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2127,0 BIAŁKO (g) 101,5 TŁUSZCZE (g) 83,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,1 WĘGLOWODANY (g) 262,62 W TYM CUKRY (g) 52,54 BŁONNIK (g) 38,75 SÓD (mg) 2422,46
	II śniadanie: maślan.nat 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
15.07	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		
16.07	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z **selera** i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1963,8 BIAŁKO (g) 122,1 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 248,81 W TYM CUKRY (g) 44,36 BŁONNIK (g) 33,75 SÓD (mg) 2079,93
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
17.07	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: brzoskwinia 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
18.07	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		
19.07	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 Pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek świeży 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 255,75 W TYM CUKRY (g) 46,27 BŁONNIK (g) 34,8 SÓD (mg) 1770,3
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

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

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	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,jaja,mleko** Surówka z march. z jabł. 200g **śmietana** Kompot owocowy200ml	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		
07.07	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,8 BIAŁKO (g) 140,3 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 285,73 W TYM CUKRY (g) 72,79 BŁONNIK (g) 17,8 SÓD (mg) 1494,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g **mleko**		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
08.07	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 350ml **seler,gorczyca, k.manna** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g **Twaróg** 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 135,1 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 34,3 WĘGLOWODANY (g) 267,78 W TYM CUKRY (g) 71,32 BŁONNIK (g) 15,3 SÓD (mg) 1600,25
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: skyr naturalny 150g **mleko**		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
09.07	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 D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Twaróg** 50g Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2834,8 BIAŁKO (g) 129,7 TŁUSZCZE (g) 116,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 331,25 W TYM CUKRY (g) 86,9 BŁONNIK (g) 28,89 SÓD (mg) 2172,75
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** hummus 115g **sezam**		
10.07	Kasza **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		
11.07	Pł.kukurydziane na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g **Twaróg** 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **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**		
12.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml **seler,gorczyca, m.pszenna** 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 oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
13.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g 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		
14.07	Pł.ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 300ml 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.żytnia hummus 115g sezam		
15.07	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		
16.07	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 100g 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 b/s 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		
17.07	Ryż na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Jajko x2 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml 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 brzoskwinia 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
18.07	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	Grysikowa 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		
19.07	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 Polędwica 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		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY (D02/LA) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	Makaron nitki na **mleku** b/lakt 300ml m.pszenna Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g **Jajecznica** b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca Pierogi leniwe z **masłem** b/lakt 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko b/lakt marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 16,99 SÓD (mg) 1919,79
	II śniadanie: serek homogen wanil. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
07.07	K.kukurydz. na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko Pomid.b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Schab duszony 100g w sosie własnym 50g Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Kawa inka na **mleku b/lakt** 200ml jęczmień,żyto	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 mleko b/lakt		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
08.07	Makar.gwiaz. na **mleku** b/lakt 300ml m.pszenna Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 350ml seler,gorczyca, k.manna Udko 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 2067,9 BIAŁKO (g) 105,7 TŁUSZCZE (g) 71 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,2 WĘGLOWODANY (g) 262,15 W TYM CUKRY (g) 64,83 BŁONNIK (g) 21,5 SÓD (mg) 2364,15
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
09.07	Płatki ryżowe na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna, mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna b/lakt 100g mleko b/lakt Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2494,7 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 94,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 49,5 WĘGLOWODANY (g) 319,83 W TYM CUKRY (g) 72,52 BŁONNIK (g) 28,45 SÓD (mg) 2916,4
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 115g k.manna,soja		
10.07	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 seler,gorczyca,k.jęczmienna **Ryba** duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt 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 mleko b/lakt		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.07	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 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna 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 mleko 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 mleko b/lakt		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
12.07	Kasza **manna** na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko 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 mleko b/lakt		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
13.07	Kasza **manna** na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca** 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 **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,23 BŁONNIK (g) 20,77 SÓD (mg) 2038,1
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
14.07	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 **seler,gorczyca,k.jęczmienna** Filet duszony 100g sos koper. 50g **Jaja, m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełb.krak. 50g **soja** herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 **mleko b/lakt**		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
15.07	Kasza kukurydz. na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 300ml **seler,gorczyca** Pierogi leniwe z **masłem** b/lakt200g **Kasza manna, m.pszenna,jaja** Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 **mleko b/lakt**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
16.07	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g **mleko** Pomid. b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 300ml **seler,gorczyca** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja, m.pszenna** Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,7 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,0 WĘGLOWODANY (g) 281,09 W TYM CUKRY (g) 71,5 BŁONNIK (g) 19,19 SÓD (mg) 2033,24
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
17.07	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 **seler,gorczyca,m.pszenna** **Ryba** duszona 100g **gorczyca** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g **mleko b/lakt** Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2150,1 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 338,53 W TYM CUKRY (g) 77,73 BŁONNIK (g) 25,73 SÓD (mg) 2479,97
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka **pszenna** 50g **masło** b/lakt5g szyn.drob. 30g **soja,pszenica,seler** sok warzywny 330ml		
18.07	Pł. kukurydz.na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 300ml **seler,gorczyca,k.manna** Udko 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 **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,4 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 286,87 W TYM CUKRY (g) 71,1 BŁONNIK (g) 16,66 SÓD (mg) 2448,31
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko b/lakt**		
19.07	Makar.gwiad. na **mleku** b/lakt 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna** schab dusz.100g sos własny 50g kasza **jęczmienna** 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 299,48 W TYM CUKRY (g) 75,85 BŁONNIK (g) 27,9 SÓD (mg) 2352,21
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI (C02) 06.07.26r.-19.07.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
06.07	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,jaja,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		
07.07	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g śmietana,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,1 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 67,32 BŁONNIK (g) 23,38 SÓD (mg) 1308,31
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: brzoskwinia 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g mleko		
08.07	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml m.pszenna Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	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 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		
09.07	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **twaróg** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2636,6 BIAŁKO (g) 112,5 TŁUSZCZE (g) 90,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 357,04 W TYM CUKRY (g) 77,84 BŁONNIK (g) 28,64 SÓD (mg) 1795,31
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzyw. 115g k.manna,soja		
10.07	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna **Ryba** duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna **Masło** 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
11.07	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 jaja,m.pszenna,śmietana Kasza **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		
12.07	Kasza **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 i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

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

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