

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.09	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenna Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Żurek z kielb. i jajkiem 350ml pl.owsiane, m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszenna,jaja Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g 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		
29.09	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		
30.09	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drob. 50g soja,pszenna,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytr	G	Pieczarkowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Kluski śląskie 200g jaja Sos mięsny 150g śmietana,gorczyca Surówka z czer.kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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		
01.10	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 Papryka czerwona 100g 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		
02.10	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		
03.10	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		
04.10	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
05.10	Tarte ciasto na mleku 300ml m.pszenna,jaja Chleb pszen-żył 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 Paszтет drobiowy 50g seler,pszenica,jaja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2045,7 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 65,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,8 WĘGLOWODANY (g) 300,26 W TYM CUKRY (g) 100,61 BŁONNIK (g) 21,87 SÓD (mg) 2656,89
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.10	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 kcał 2349,5 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZE (g) 76,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,3 WĘGLOWODANY (g) 338,0 W TYM CUKRY (g) 98,5 BŁONNIK (g) 32,46 SÓD (mg) 2339,02
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
07.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 300ml płat.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 kcał 2008,0 BIAŁKO (g) 74,7 TŁUSZCZE (g) 60,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,8 WĘGLOWODANY (g) 304,68 W TYM CUKRY (g) 96,98 BŁONNIK (g) 24,8 SÓD (mg) 2037,77
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.10	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 Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g seler,mleko,gorczyca,jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2183,7 BIAŁKO (g) 114,8 TŁUSZCZE (g) 68,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 289,89 W TYM CUKRY (g) 72,23 BŁONNIK (g) 26,95 SÓD (mg) 3318,02
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
09.10	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żył 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g 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 Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2322,0 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 88,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 327,9 W TYM CUKRY (g) 71,96 BŁONNIK (g) 35,39 SÓD (mg) 2522,17
	II śniadanie: jog.nat.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
10.10	Pł. kukurydz.na mleku 300ml Chleb pszen-żył 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 kcał 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		
11.10	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 pęczak 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2157,9 BIAŁKO (g) 84,6 TŁUSZCZE (g) 67,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 317,86 W TYM CUKRY (g) 84,95 BŁONNIK (g) 31,38 SÓD (mg) 2278,19
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.09	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,psze-nica 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		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
29.09	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		Podwieczerek: brzoskwinia 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
30.09	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		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
01.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Poledwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g 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		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr. warzywny 115g soja,kasza manna		
02.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z 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		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
03.10	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 Kaszka jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1999,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 286,92 W TYM CUKRY (g) 78,05 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1485,49
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
04.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,8 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 265,43 W TYM CUKRY (g) 71,98 BŁONNIK (g) 9,48 SÓD (mg) 1272,74
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczerek: 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
05.10	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 2128,3 BIAŁKO (g) 69,2 TŁUSZCZE (g) 58,01 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 341,65 W TYM CUKRY (g) 115,14 BŁONNIK (g) 19,08 SÓD (mg) 1219,79
	II śniadanie: jog.wys.biał-kowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
06.10	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.jęcz-mienna,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 2397,0 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 74,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 336,25 W TYM CUKRY (g) 105,29 BŁONNIK (g) 22,38 SÓD (mg) 1445,88
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrup-kie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
07.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze-nica,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 Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,9 BIAŁKO (g) 110,6 TŁUSZCZE (g) 64,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 315,7 W TYM CUKRY (g) 100,03 BŁONNIK (g) 22,98 SÓD (mg) 862,22
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.10	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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,seler Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2132,4 BIAŁKO (g) 112,6 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 288,75 W TYM CUKRY (g) 77,11 BŁONNIK (g) 24,26 SÓD (mg) 1362,3
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homoge-nizowany 150g mleko		
09.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g 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 2157,0 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 83,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 272,08 W TYM CUKRY (g) 72,97 BŁONNIK (g) 18,32 SÓD (mg) 1356,38
	II śniadanie: jog.wys.biał-kowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
10.10	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 śmie-tana 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		
11.10	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 śmie-tana, m.pszenna kasza jęczmienna 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2197,0 BIAŁKO (g) 100,1 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,5 WĘGLOWODANY (g) 318,12 W TYM CUKRY (g) 85,48 BŁONNIK (g) 25,51 SÓD (mg) 826,17
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.09	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		
29.09	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		
30.09	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		
01.10	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 Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2509,2 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1960,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywy.115g soja,kasza manna		
02.10	Kaszka manna mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2017,1 BIAŁKO (g) 73,9 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 304,34 W TYM CUKRY (g) 98,67 BŁONNIK (g) 18,82 SÓD (mg) 1191,44
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
03.10	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1926,9 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 43,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 287,73 W TYM CUKRY (g) 78,99 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1496,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
04.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Twaróg 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,3 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 270,69 W TYM CUKRY (g) 75,66 BŁONNIK (g) 10,58 SÓD (mg) 1250,96
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Połędwica 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 1962,6 BIAŁKO (g) 65,3 TŁUSZCZE (g) 40,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,8 WĘGLOWODANY (g) 343,3 W TYM CUKRY (g) 113,19 BŁONNIK (g) 17,72 SÓD (mg) 661,16
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
06.10	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 2230,1 BIAŁKO (g) 105,1 TŁUSZCZE (g) 57,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 330,57 W TYM CUKRY (g) 99,63 BŁONNIK (g) 17,18 SÓD (mg) 1655,8
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 120g k.manna,soja,seler		
07.10	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 Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,8 BIAŁKO (g) 114,6 TŁUSZCZE (g) 54,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,4 WĘGLOWODANY (g) 315,58 W TYM CUKRY (g) 98,95 BŁONNIK (g) 21,91 SÓD (mg) 870,23
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g mleko Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g 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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,seler Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1990,7 BIAŁKO (g) 112,6 TŁUSZCZE (g) 45,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 293,53 W TYM CUKRY (g) 74,72 BŁONNIK (g) 20,45 SÓD (mg) 1431,07
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
09.10	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 2160,9 BIAŁKO (g) 77,5 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,2 WĘGLOWODANY (g) 326,9 W TYM CUKRY (g) 88,49 BŁONNIK (g) 22,23 SÓD (mg) 1203,69
	II śniadanie: jog.wys. białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
10.10	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		
11.10	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 Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2122,7 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 317,85 W TYM CUKRY (g) 84,36 BŁONNIK (g) 24,43 SÓD (mg) 833,37
	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
28.09	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,psze- nica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszena,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmie- tana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Konserwa rybna 80g Ogórek konserwowy 100g 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 : butka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
29.09	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gor- czyca,m.pszena,śmietana Schab duszony 100g w sosie ko- per. 50g śmietana,m.pszena Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gor- czyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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: butka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
30.09	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Gryskowa na rosole 350ml seler,gor- czyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmie- tana,m.pszena Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 wysokobiał- kowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
01.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,psze- nica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml se- ler,gorczyca,m.pszena,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurcza- kiem 300g m.pszena,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2370,1 BIAŁKO (g) 110,5 TŁUSZCZE (g) 104,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 32,3 WĘGLOWODANY (g) 268,07 W TYM CUKRY (g) 52,1 BŁONNIK (g) 40,11 SÓD (mg) 2686,85
	II śniadanie: maślanka natu- ralna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
02.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gor- czyca,m.pszena,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Ogórek świeży 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,6 BIAŁKO (g) 83,7 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 268,17 W TYM CUKRY (g) 52,41 BŁONNIK (g) 33,64 SÓD (mg) 2073,91
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: butka raz 50g m.pszena masło 5g szynka drob. 30g soja,psze- nica,seler sok warzyw 330ml		
03.10	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.pszena,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszena,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,psze- nica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęcz- mień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,7 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 252,31 W TYM CUKRY (g) 41,47 BŁONNIK (g) 38,42 SÓD (mg) 2559,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
04.10	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.pszena 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
05.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połudwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki z olejem 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Papr.czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2340,4 BIAŁKO (g) 104,4 TŁUSZCZE (g) 87,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 302,71 W TYM CUKRY (g) 57,51 BŁONNIK (g) 38,41 SÓD (mg) 2647,9
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 330ml		
06.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Twaróg 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomid.koktajlowy 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	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		Podwieczerek: gruszka 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 110g sezam		
07.10	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 350ml 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		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
08.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z seler a i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,seler, jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1928,2 BIAŁKO (g) 121,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 241,8 W TYM CUKRY (g) 44,83 BŁONNIK (g) 33,93 SÓD (mg) 2063,09
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: kiwi x2 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
09.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko,gorczyca Rukola 35g 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 Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2162,6 BIAŁKO (g) 89,8 TŁUSZCZE (g) 88,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 35,1 WĘGLOWODANY (g) 303,1 W TYM CUKRY (g) 59,0 BŁONNIK (g) 37,48 SÓD (mg) 2130,1
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczerek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
10.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grycikowa na rosole 350ml 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 1991,9 BIAŁKO (g) 124,6 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 221,5 W TYM CUKRY (g) 35,9 BŁONNIK (g) 29,12 SÓD (mg) 1969,23
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		
11.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml 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 konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2008,5 BIAŁKO (g) 100,3 TŁUSZCZE (g) 71,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,2 WĘGLOWODANY (g) 258,45 W TYM CUKRY (g) 49,6 BŁONNIK (g) 34,8 SÓD (mg) 2130,3
	II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko		Podwieczerek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.09	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, psze-nica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna, m.pszenna, jajka, mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2321,5 BIAŁKO (g) 100,4 TŁUSZCZE (g) 65,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 30,2 WĘGLOWODANY (g) 343,22 W TYM CUKRY (g) 119,73 BŁONNIK (g) 19,23 SÓD (mg) 1317,19
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
29.09	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		
30.09	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		
01.10	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 Pomidor b/s 100g 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		
02.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Szynka drob. 30g soja, pszenica, seler Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 266,33 W TYM CUKRY (g) 63,34 BŁONNIK (g) 19,06 SÓD (mg) 1498,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: sok warzywny 330ml		
03.10	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jajka, m.pszenna, śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2284,0 BIAŁKO (g) 143,3 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 290,88 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 18,92 SÓD (mg) 1790,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
04.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler, gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g 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
05.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryn 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 kcał 2483,1 BIAŁKO (g) 112,8 TŁUSZCZE (g) 79,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,8 WĘGLOWODANY (g) 338,2 W TYM CUKRY (g) 101,07 BŁONNIK (g) 16,49 SÓD (mg) 1409,67
	II śniadanie: jog.nat. wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
06.10	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 350ml 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 kcał 2534,1 BIAŁKO (g) 129,6 TŁUSZCZE (g) 92,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,1 WĘGLOWODANY (g) 309,19 W TYM CUKRY (g) 84,65 BŁONNIK (g) 25,53 SÓD (mg) 1935,77
	II śniadanie: maślan.owoc 400g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 140g mleko		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummuss 120g sezam		
07.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor b/s 200g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml se-ler,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 Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2340,2 BIAŁKO (g) 118,6 TŁUSZCZE (g) 70,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 318,25 W TYM CUKRY (g) 98,84 BŁONNIK (g) 20,19 SÓD (mg) 954,22
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.10	Pł. jęczmienne 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 350ml 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 Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,seler kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2520,2 BIAŁKO (g) 140,8 TŁUSZCZE (g) 87,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,5 WĘGLOWODANY (g) 304,21 W TYM CUKRY (g) 77,79 BŁONNIK (g) 21,95 SÓD (mg) 1885,48
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
09.10	Ryż na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 100g mleko Rukola 35g 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 Pomidor b/s 100g 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 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		
10.10	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	Grycikowa na rosole 350ml 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 kcał 2293,9 BIAŁKO (g) 130,5 TŁUSZCZE (g) 77,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 21,8 WĘGLOWODANY (g) 274,66 W TYM CUKRY (g) 64,84 BŁONNIK (g) 10,62 SÓD (mg)1653,15
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
11.10	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 350ml 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 kcał 2391,1 BIAŁKO (g) 119,8 TŁUSZCZE (g) 79,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,2 WĘGLOWODANY (g) 308,29 W TYM CUKRY (g) 71,39 BŁONNIK (g) 20,16 SÓD (mg) 1431,73
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
28.09	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Jajecznicza 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 wanił. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
29.09	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		
30.09	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		
01.10	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszennica 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 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		
02.10	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		
03.10	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,śmietana b/lakt 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		
04.10	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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.10	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połdewica 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 2121,5 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 329,72 W TYM CUKRY (g) 103,1 BŁONNIK (g) 20,77 SÓD (mg) 2038,51
	II śniadanie: serek homogeni-zowany b/lakt 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
06.10	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 350ml seler,gorczyca,k.jęczmienna Filet duszony 100g sos koper. 50g Jaja, m.pszenna,śmietana b/lakt 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 2397,2 BIAŁKO (g) 105,4 TŁUSZCZE (g) 59,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 379,44 W TYM CUKRY (g) 69,58 BŁONNIK (g) 40,96 SÓD (mg) 2878,04
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrup-kie 20g m.żytnia paprykarz warzywny 115g k.manna,soja,se-ler		
07.10	Kasza kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,psze-nica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca, śmietana b/lakt 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 2123,2 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 36,6 WĘGLOWODANY (g) 301,87 W TYM CUKRY (g) 108,31 BŁONNIK (g) 23,49 SÓD (mg) 2476,5
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
08.10	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 350ml seler,gorczyca, śmietana b/lakt Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g jaja, m.pszenna, śmietana b/lakt Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,seler Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,3 BIAŁKO (g) 103,6 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 40,4 WĘGLOWODANY (g) 289,0 W TYM CUKRY (g) 76,21 BŁONNIK (g) 22,48 SÓD (mg) 2307,09
	II śniadanie: galaretka owo-cowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogeni-zowany b/lakt 150g mleko		
09.10	Ryż na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Pasta jajeczna 100g mleko b.lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana b/lakt Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g 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 2175,1 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 60,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,2 WĘGLOWODANY (g) 315,06 W TYM CUKRY (g) 65,51 BŁONNIK (g) 23,89 SÓD (mg) 2614,49
	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 300ml		
10.10	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 350ml seler,gor-czyca,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 owo-cowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogeni-zowany b/lakt 150g mleko b/lakt		
11.10	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 350ml seler,gor-czyca,m.pszenna,śmietana b/lakt 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 Połdewica 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		

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
17.08	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, psze- nica Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna, m.pszenna, jajka, mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2285,5 BIAŁKO (g) 91,3 TŁUSZCZE (g) 63,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,3 WĘGLOWODANY (g) 347,33 W TYM CUKRY (g) 97,92 BŁONNIK (g) 22,03 SÓD (mg) 1363,12
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
18.08	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		
19.08	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		
20.08	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 Pomidor b/s 100g 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		
21.08	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
22.08	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml seler, gorczyca, m.pszenna, śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jajka, m.pszenna, śmietana Kaszka jęczmienna 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,5 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 335,09 W TYM CUKRY (g) 73,89 BŁONNIK (g) 25,24 SÓD (mg) 1676,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
23.08	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml seler, gorczyca, m.pszenna Udko pieczone 200g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 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-pieczczenie
Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
05.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g 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 Ryż z jabłkami 300g mleko 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 2341,9 BIAŁKO (g) 70,6 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 384,76 W TYM CUKRY (g) 106,57 BŁONNIK (g) 20,11 SÓD (mg) 1245,91
	II śniadanie: jog. nat. wys. białk 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
06.10	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 2448,7 BIAŁKO (g) 104,9 TŁUSZCZE (g) 67,1 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 367,99 W TYM CUKRY (g) 101,95 BŁONNIK (g) 23,75 SÓD (mg) 1635,99
	II śniadanie: maślan. owoc 400g mleko		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m. żytnia paprykarz warzywny 120g k. manna, soja, seler		
07.10	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 Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień, żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2486,2 BIAŁKO (g) 113,5 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 20,6 WĘGLOWODANY (g) 359,42 W TYM CUKRY (g) 93,57 BŁONNIK (g) 25,15 SÓD (mg) 1023,97
	II śniadanie: s. wyp. owoc. 100g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
08.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor b/s 50g Miks sałat 20g 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 Sałatka warzywna 100g mleko, gorczyca, seler 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		
09.10	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 2597,5 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 87,2 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 32,3 WĘGLOWODANY (g) 370,61 W TYM CUKRY (g) 81,99 BŁONNIK (g) 24,38 SÓD (mg) 1364,63
	II śniadanie: jog. nat. wys. białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
10.10	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 2367,3 BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 73,4 W TYM KW. TŁ NASYCONE (g) 19,7 WĘGLOWODANY (g) 324,25 W TYM CUKRY (g) 59,08 BŁONNIK (g) 17,19 SÓD (mg) 1592,4
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
11.10	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 Połędwica 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		