

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.10	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Kapuśniak z kieb. i ziemniakami 350ml seler,gorczyca Makaron z serem 250g m.pszenna,twaróg,masło Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałat zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2047,8 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 60,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 305,95 W TYM CUKRY (g) 121,59 BŁONNIK (g) 24,72 SÓD (mg) 2692,35
	II śniadanie maślan owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
13.10	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	Kalafiorowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Zraz mielony 100g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki dusz z march. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka warzywna 100g jaja,gorczyca,mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2170,7 BIAŁKO (g) 98,2 TŁUSZCZE (g) 69,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 303,63 W TYM CUKRY (g) 81,4 BŁONNIK (g) 29,48 SÓD (mg) 2119,44
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.10	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Ser żółty 50g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik z fasolką 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą i jajkiem 300g śmietana,gorczyca Sur. z czer. kapusty 200g gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	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 2144,5 BIAŁKO (g) 87,9 TŁUSZCZE (g) 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 310,54 W TYM CUKRY (g) 85,84 BŁONNIK (g) 36,4 SÓD (mg) 2188,51
	II śniadanie:j.wys.białk.200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
15.10	Pł. ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Ogórkowa z ziem 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana,gorczyca Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	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 kcal 2124,5 BIAŁKO (g) 74,1 TŁUSZCZE (g) 71,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,8 WĘGLOWODANY (g) 308,45 W TYM CUKRY (g) 100,71 BŁONNIK (g) 25.46 SÓD (mg) 2286,7
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Tarte ciasto na mleku 300ml jaja,m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Barszcz ukraiński z fasolką 350ml seler,gorczyca Ryba duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Sos grecki 200g seler,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko 50g Sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2308,7 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZE (g) 78,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 326,35 W TYM CUKRY (g) 88,01 BŁONNIK (g) 41,2 SÓD (mg) 2162,56
	II śniadanie:jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
17.10	Płatki jęczm. na mleku 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 300ml seler,gorczyca Kotleciki z jaj 100g m.pszenna Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Ogórek konserwowy 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,7 BIAŁKO (g) 88,2 TŁUSZCZE (g) 70,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,5 WĘGLOWODANY (g) 312,8 W TYM CUKRY (g) 55,9 BŁONNIK (g) 27,86 SÓD (mg) 2298,61
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenna,seler Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z tartym ciastem 300ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna,jaja Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekiń 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 2185,9 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 67,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,4 WĘGLOWODANY (g) 308,11 W TYM CUKRY (g) 83,67 BŁONNIK (g) 27,14 SÓD (mg) 2244,5
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszennica 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 NASYCONY (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		
20.10	Kasza kukurydz. na mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 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 Pomidor 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 NASYCONY (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 299,17 W TYM CUKRY (g) 72,03 BŁONNIK (g) 26,31 SÓD (mg) 1892,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.10	Płatki owsiane na mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Szynka wieprz. 50g 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 2177,5 BIAŁKO (g) 106,9 TŁUSZCZE (g) 68,2 W TYM KW.TŁ NASYCONY (g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 298,65 W TYM CUKRY (g) 85,57 BŁONNIK (g) 29,69 SÓD (mg) 2082,76
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g mleko		
22.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszennica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g śmietana,m.pszenna,gorczyca Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca, jaja Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2553,5 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 94,4 W TYM KW.TŁ NASYCONY (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		
23.10	Pł. owsiane mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 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 Papryka czerwona 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 NASYCONY (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		
24.10	Pł.kukurydziane na mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 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 NASYCONY (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		
25.10	Kasza manna na mleku 300ml Chleb pszen-żyłt 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 NASYCONY (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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
12.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2226,7 BIAŁKO (g) 87,5 TŁUSZCZE (g) 61,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,6 WĘGLOWODANY (g) 338,34 W TYM CUKRY (g) 136,25 BŁONNIK (g) 15,23 SÓD (mg) 1186,98
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
13.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2197,3 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 65,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 303,65 W TYM CUKRY (g) 84,68 BŁONNIK (g) 17,11 SÓD (mg) 1237,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.10	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,6 BIAŁKO (g) 102,2 TŁUSZCZE (g) 62,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,2 WĘGLOWODANY (g) 299,11 W TYM CUKRY (g) 90,78 BŁONNIK (g) 23,53 SÓD (mg) 887,52
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
15.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,8 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 327,99 W TYM CUKRY (g) 84,27 BŁONNIK (g) 22,72 SÓD (mg)1200,06
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,7 BIAŁKO (g) 77,1 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 299,95 W TYM CUKRY (g) 94,21 BŁONNIK (g) 21,11 SÓD (mg) 1201,58
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
17.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,5 BIAŁKO (g) 115,9 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 285,14 W TYM CUKRY (g) 50,21 BŁONNIK (g) 17,76 SÓD (mg) 1922,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 115g k.manna,soja,seler		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2086,3 BIAŁKO (g) 87,3 TŁUSZCZE (g) 54,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,0 WĘGLOWODANY (g) 320,94 W TYM CUKRY (g) 81,69 BŁONNIK (g) 18,2 SÓD (mg) 1108,81
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.10	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 2200,7 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: galaretka owocowa 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.10	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Gryskowa na rosole 300ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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		
22.10	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 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		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr. warzywny 115g soja,kasza manna		
23.10	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		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.10	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 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		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
25.10	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		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
12.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszemica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2282,8 BIAŁKO (g) 1046 TŁUSZCZE (g) 54,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 350,38 W TYM CUKRY (g) 137,05 BŁONNIK (g) 15,86 SÓD (mg) 1325,06
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
13.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos koper.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 324,12 W TYM CUKRY (g) 99,14 BŁONNIK (g) 20,94 SÓD (mg) 1309,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.10	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1978,0 BIAŁKO (g) 90,9 TŁUSZCZE (g) 58,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 279,68 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 16,51 SÓD (mg) 756,61
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
15.10	Pł.ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie koper. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,6 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 336,01 W TYM CUKRY (g) 90,09 BŁONNIK (g) 18,58 SÓD (mg) 1159,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,8 BIAŁKO (g) 76,3 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,4 WĘGLOWODANY (g) 294,36 W TYM CUKRY (g) 94,83 BŁONNIK (g) 21,01 SÓD (mg) 1227,91
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
17.10	Pł. jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Kiełbasa krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszemica Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,2 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 298,61 W TYM CUKRY (g) 60,83 BŁONNIK (g) 20,06 SÓD (mg) 1809,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Szynka drobiowa 50g soja,pszemica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 300ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2236,6 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 53,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,3 WĘGLOWODANY (g) 338,95 W TYM CUKRY (g) 87,42 BŁONNIK (g) 23,0 SÓD (mg) 1233,13
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150 ml mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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		
20.10	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: galaretka owocowa 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.10	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		
22.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Twaróg 30g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2509,2 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1960,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywy.115g soja,kasza manna		
23.10	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		
24.10	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.pszena,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszena,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		
25.10	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
12.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1957,9 BIAŁKO (g) 92,4 TŁUSZCZE (g) 67,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 260,24 W TYM CUKRY (g) 54,77 BŁONNIK (g) 28,26 SÓD (mg) 2705,29
	II śniadanie maślanka nat.400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
13.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler mozzarella 50g mleko miks sałat 20g Pomidor koktajl 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Kasza gryczana 150g Buraczki na ciepło 100g m.pszenna,śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2044,6 BIAŁKO (g) 109,8 TŁUSZCZE (g) 62,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 15,5 WĘGLOWODANY (g) 278,67 W TYM CUKRY (g) 49,23 BŁONNIK (g) 34,26 SÓD (mg) 2694,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
14.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Rzodkiewka 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2107,2 BIAŁKO (g) 99,4 TŁUSZCZE (g) 90,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 246,32 W TYM CUKRY (g) 43,01 BŁONNIK (g) 46,74 SÓD (mg) 2362,04
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
15.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g pszenica,żyto Paszтет drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Pomidor 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2038,5 BIAŁKO (g) 92,5 TŁUSZCZE (g) 64,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 49,35 BŁONNIK (g) 34,97 SÓD (mg) 2395,36
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 300ml		
16.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona 100g mleko, gorczyca Kasza pęczak 150g Marchewka 100g Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g jajko 50g sałatka z pomid. i kalafiora 100g mleko,gorczyca Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2165,2 BIAŁKO (g) 88,8 TŁUSZCZE (g) 90,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 268,71 W TYM CUKRY (g) 57,05 BŁONNIK (g) 37,87 SÓD (mg) 2096,52
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzywny 330ml		
17.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 100g śmietana Kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Ogórek konserwowy 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,3 BIAŁKO (g) 117,9 TŁUSZCZE (g) 94,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 248,53 W TYM CUKRY (g) 38,75 BŁONNIK (g) 36,12 SÓD (mg) 2722,64
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
18.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Jajko 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Surówka z selera i jabłka 100g mleko Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1948,4 BIAŁKO (g) 107,4 TŁUSZCZE (g) 55,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE(g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 273,92 W TYM CUKRY (g) 62,87 BŁONNIK (g) 39,66 SÓD (mg) 1940,77
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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.pszena,śmietana Pierogi leniwe z masłem 200g k.manna,m.pszena,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 : butka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
20.10	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.pszena,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszena 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 Papryka czerwona 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: kiwi x2 150g		II kolacja: butka raz 50g m.pszena masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
21.10	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,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,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 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		
22.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszena,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszena,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		
23.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Jajko x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,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 Papryka czerwona 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: butka raz 50g m.pszena masło 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
24.10	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,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		
25.10	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
12.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło, mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Jajko 50g Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2336,1 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 332,91 W TYM CUKRY (g) 131,6 BŁONNIK (g) 13,52 SÓD (mg) 1304,97
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
13.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Mozzarella 50g mleko Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy x2 200g sos pomid.50g Jaja,śmietana, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓD (mg) 1580,65
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.10	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g kiełb.krak. 30g soja Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Schab duszony x2 w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2283,4 BIAŁKO (g) 116,3 TŁUSZCZE (g) 72,0 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 303,15 W TYM CUKRY (g) 92,05 BŁONNIK (g) 21,62 SÓD (mg) 872,48
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		
15.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2300,2 BIAŁKO (g) 114,0 TŁUSZCZE (g) 67,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,0 WĘGLOWODANY (g) 317,94 W TYM CUKRY (g) 78,5 BŁONNIK (g) 17,3 SÓD (mg) 1432,23
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: skyr naturalny 150g mleko		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Jajko 50g Szynka drobiowa 30g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2334,5 BIAŁKO (g) 110,8 TŁUSZCZE (g) 87,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,0 WĘGLOWODANY (g) 284,96 W TYM CUKRY (g) 95,78 BŁONNIK (g) 17,32 SÓD (mg) 1661,89
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
17.10	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Twaróg 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Bułka pszenna 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Jajko 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2338,1 BIAŁKO (g) 137,0 TŁUSZCZE (g) 82,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 269,66 W TYM CUKRY (g) 54,81 BŁONNIK (g) 15,61 SÓD (mg) 1930,5
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g mleko		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku 200ml Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. x2 200g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica,seler Twaróg 50g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,7 BIAŁKO (g) 127,6 TŁUSZCZE (g) 67,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 290,12 W TYM CUKRY (g) 72,66 BŁONNIK (g) 17,73 SÓD (mg) 1571,22
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: budyń na mleku 100g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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		
20.10	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.pszena,śmietana Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszena 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		
21.10	Makar.gwiaz. na mleku 300ml m.pszena Bułka pszenna 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Gryskowa na rosole 350ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszena 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		
22.10	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.pszena,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszena,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		
23.10	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.pszena,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		
24.10	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.pszena,śmietana Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g jaja,m.pszena,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		
25.10	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.pszena 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
12.10	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Makaron z serem b/lakt 250g m.pszenna,masło b/lakt, mleko mleko b/lakt Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Jajko x2 100g Kaw inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2048,2 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 280,31 W TYM CUKRY (g) 93,47 BŁONNIK (g) 19,61 SÓD (mg) 2076,99
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
13.10	K.kukurydz. na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja, m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka warzywna b/lakt 100g mleko b/lakt,gorczyca Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2151,9 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 41,0 WĘGLOWODANY (g) 284,86 W TYM CUKRY (g) 76,43 BŁONNIK (g) 18,83 SÓD (mg) 2790,0
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
14.10	Makaron nitki na mleku b/lakt 300ml m.pszenna Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca, k.jęczmienna Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Twaróg b/lakt 80g mleko b.lakt Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2222,2 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 343,51 W TYM CUKRY (g) 76,97 BŁONNIK (g) 35,16 SÓD (mg) 2344,07
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczerek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
15.10	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmiet. b/lakt Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło 15g Jajko x2 100g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2239,2 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 319,88 W TYM CUKRY (g) 80,71 BŁONNIK (g) 24,34 SÓD (mg) 2655,7
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
16.10	Kasza manna na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g mleko b/lakt Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Ryba duszona 100g gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 kcał 1942,1 BIAŁKO (g) 88,2 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 292,31 W TYM CUKRY (g) 90,62 BŁONNIK (g) 22,73 SÓD (mg) 2414,01
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko		Podwieczerek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
17.10	Płatki jęczmienne 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	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcał 2366,2 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 91,9 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 36,8 WĘGLOWODANY (g) 287,3 W TYM CUKRY (g) 52,8 BŁONNIK (g) 23,03 SÓD (mg) 2977,3
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku b/lakt 200ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Filet dusz. 100g sos własny 50g jaja,m.pszenna Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Miód x2 50g Kawa inka na mleku b/lakt 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcał 1980,3 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.ŹŁ NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 313,59 W TYM CUKRY (g) 67,89 BŁONNIK (g) 16,62 SÓD (mg) 2587,92
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczerek: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 300ml		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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 wanil. b/lakt 150g mleko b/lakt		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
20.10	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		
21.10	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		
22.10	Płatki ryżowe na mleku b/lakt 300ml Chleb pszen-żyt 100g Masło b/lakt 15g Połędwica sopocka 50g soja,pszenna 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		
23.10	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		
24.10	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 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		
25.10	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		

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
12.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron z serem 250g m.pszenna,masło,mleko Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Sałata zielona 35g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2427,8 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZE (g) 68,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 370,94 W TYM CUKRY (g) 122,2 BŁONNIK (g) 17,3 SÓD (mg) 1349,52
	II śniadanie maślanka owoc 400g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
13.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Szynka drob. 30g soja,pszenica,seler Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drobiowy 100g sos pomid.50g Jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki na ciepło 200g śmietana,m.pszenna Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2422,4 BIAŁKO (g) 118,0 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 342,45 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓD (mg) 1428,35
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi x2 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
14.10	Makaron nitki na mleku 300ml m.pszenna Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 50g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana,k.jęczmienna Schab duszony 100g w sosie własnym 250g Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Pasta rybna z twarogiem 80g Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2342,1 BIAŁKO (g) 104,3 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 337,55 W TYM CUKRY (g) 88,18 BŁONNIK (g) 26,49 SÓD (mg) 1054,86
	II śniadanie: jog.nat.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
15.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Jajko 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmiet.b/lakt Ryż 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2373,1 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 62,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 377,84 W TYM CUKRY (g) 83,41 BŁONNIK (g) 25,15 SÓD (mg) 1270,66
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
16.10	Kasza manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Ryba duszona x2 200g mleko, gorczyca Ziemniaki 250g Marchewka 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 2412,2 BIAŁKO (g) 86,4 TŁUSZCZE (g) 78,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 354,6 W TYM CUKRY (g) 108,17 BŁONNIK (g) 24,03 SÓD (mg) 1251,04
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
17.10	Płatki ryżowe na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Ryż na rosole 350ml seler,gorczyca Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	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 2526,0 BIAŁKO (g) 118,3 TŁUSZCZE (g) 86,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 328,61 W TYM CUKRY (g) 44,54 BŁONNIK (g) 18,44 SÓD (mg) 1966,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
18.10	Pł.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler jajko 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Pomidorowa z makaronem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Filet dusz. 100g sos kopr. 50g jaja,śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Surówka z selera i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Szynka kons. 50g soja,pszenica,seler Pomidor b/s 100g kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2224,5 BIAŁKO (g) 93,5 TŁUSZCZE (g) 61,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,0 WĘGLOWODANY (g) 336,29 W TYM CUKRY (g) 75,7 BŁONNIK (g) 23,86 SÓD (mg) 1453,89
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
19.10	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		
20.10	K.kukurydz. na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miśk 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: galaretką owocową 175g		II kolacja: kaszka manna z owocami 150g mleko		
21.10	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		
22.10	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		
23.10	Kaszka manna na mleku 300ml Bułka pszenna 150g Masło 15g Ser żółty 30g mleko Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna Ryba duszona x2 200g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z seler a i jabłka 200g mleko Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g m.pszenna Masło 15g Serek naturalny 125g mleko Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.10	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 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		
25.10	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