DIETA PODSTAWOWA (D01) 26.10.26r.-08.11.26r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Tarte ciasto na **mleku** 300ml **m.pszenna,jaja** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z **jajkiem** 350ml **seler,gorczyca, mąka pszenna, śmietana** Ryż z jabłkami 300g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasztet drobiowy 50g **seler,pszenica,jaja** Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2063,6 BIAŁKO (g) 75,6 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.Tł NASYCONE (g)18,0 WĘGLOWODANY (g) 302,4 W TYM CUKRY (g) 102,7 BŁONNIK (g) 21,87 SÓD (mg) 2695,97
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
27.10	Pł.ryżowe na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 80g **mleko** Rukola 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Pieczarkowa z k.**jęczmien.** 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Kotlet drobiowy 100g **jaja,m.pszenna** Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g **masło** Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica.seler** Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Żurek z ziemniakami 350ml **pł.owsiane,m.żytnia,m.pszenna,śmietana,seler,gorcyzca** Łazanki z kapustą i mięsem 250g **m.pszenna,mleko** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasta **rybna** z **jajkiem** 80g Ogórek konserwowy 100g **gorczyca** Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2137,7 BIAŁKO (g) 77,2 TŁUSZCZE (g) 59,3 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 15,2 WĘGLOWODANY (g) 338,79 W TYM CUKRY (g) 102,9 BŁONNIK (g) 30,17 SÓD (mg) 2048,93
	II śniadanie: s.wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
29.10	Pł. **jęczmienne** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml	G	Pomidorowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza gryczana 150g Sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2145,8 BIAŁKO (g) 114,5 TŁUSZCZE (g) 64,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,2 WĘGLOWODANY (g) 289,03 W TYM CUKRY (g) 71,44 BŁONNIK (g) 25,13 SÓD (mg) 2092,65
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
30.10	Płatki **owsiane** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 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 kcal 2413,1 BIAŁKO (g) 82,1 TŁUSZCZE (g) 81,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 356,72 W TYM CUKRY (g) 84,99 BŁONNIK (g) 37,59 SÓD (mg) 2372,62
	II śniadanie: jog.nat.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: gruszka 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.10	Pł. kukurydz.na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml **seler,gorczyca,kasza manna** Potrawka z kury z march i groszkiem 200g **śmietana** Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g**pszenica,żyto** **Masło** 15g Ser żółty 50g **mleko** Pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2177,4 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 72,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 283,46 W TYM CUKRY (g) 66,9 BŁONNIK (g) 22,12 SÓD (mg) 2269,3
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
01.11	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** schab dusz.100g sos pieczar 50g **śmietana,m.pszenna** kasza **pęczak** 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasztet drobiowy 50g **soja,pszenica,jaja** Ogórek konserwowy 100g **gorczyca** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2213,0 BIAŁKO (g) 93,1 TŁUSZCZE (g) 71,2 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 18,6 WĘGLOWODANY (g) 315,6 W TYM CUKRY (g) 81,62 BŁONNIK (g) 31,38 SÓD (mg) 1938,28
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	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 kiełb. 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 maślanka owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
03.11	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 2179,2 BIAŁKO (g) 98,8 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,7 WĘGLOWODANY (g) 306,15 W TYM CUKRY (g) 82,08 BŁONNIK (g) 31,09 SÓD (mg) 2174,6
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
04.11	Płatki **owsiane** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Ser żółty 50g **mleko** Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Krupnik z fasolką 350ml **seler,gorczyca, m.pszenna, k.jęczmienna** 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 **jajkiem** 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g **gorczyca** herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2166,2 BIAŁKO (g) 89,6 TŁUSZCZE (g) 74,1 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 302,95 W TYM CUKRY (g) 87,32 BŁONNIK (g) 35,96 SÓD (mg) 2279,68
	II śniadanie:j.wys.białk.200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		
05.11	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 Pasztet 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**		
06.11	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 fasolą 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 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
07.11	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 350ml **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** Papryka czerwona 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.warzyw115g k.manna,soja,seler		
08.11	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 350ml **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

DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	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 2183,3 BIAŁKO (g) 69,0 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 355,69 W TYM CUKRY (g) 125,18 BŁONNIK (g) 19,12 SÓD (mg) 1187,29
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.10	Pł.ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 80g Rukola 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 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 **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2406,2 BIAŁKO (g) 105,6 TŁUSZCZE (g) 75,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,3 WĘGLOWODANY (g) 336,97 W TYM CUKRY (g) 105,3 BŁONNIK (g) 22,38 SÓD (mg) 1463,88
	II śniadanie: maślan.owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	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 350ml **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 2239,6 BIAŁKO (g) 110,3 TŁUSZCZE (g) 64,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,7 WĘGLOWODANY (g) 316,44 W TYM CUKRY (g) 101,65 BŁONNIK (g) 24,07 SÓD (mg) 863,03
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
29.10	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 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 **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2120,2 BIAŁKO (g) 111,8 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 20,9 WĘGLOWODANY (g) 286,12 W TYM CUKRY (g) 76,89 BŁONNIK (g) 74,0 SÓD (mg) 1315,6
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
30.10	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 2226,2 BIAŁKO (g) 76,9 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 318,85 W TYM CUKRY (g) 85,05 BŁONNIK (g) 20,21 SÓD (mg) 1198,46
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.10	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 350ml **seler,gorczyca,k.manna** Potrawka z kury z march 200g **śmietana** Ryż 150g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2103,3 BIAŁKO (g) 107,8 TŁUSZCZE (g) 66,3 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 15,9 WĘGLOWODANY (g) 275,34 W TYM CUKRY (g) 62,54 BŁONNIK (g) 13,32 SÓD (mg) 1430,43
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
01.11	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 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** schab dusz.100g sos koper. 50g **śmietana, m.pszenna** kasza **jęczmienna** 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,9 BIAŁKO (g) 92,8 TŁUSZCZE (g) 63,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 313,0 W TYM CUKRY (g) 83,28 BŁONNIK (g) 24,93 SÓD (mg) 1281,86
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron z serem 250g **m.pszenna,masło, mleko** Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kaw 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		
03.11	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,pszenica** Pomidor b/s 100g 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**		
04.11	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		
05.11	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,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2146,8 BIAŁKO (g) 89,0 TŁUSZCZE (g) 58,2 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 327,99 W TYM CUKRY (g) 84,27 BŁONNIK (g) 22,72 SÓD (mg)1200,06
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.11	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** **Ryba** duszona 100g **mleko, gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g Masło 15g dżem x2 50g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,7 BIAŁKO (g) 77,1 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 299,95 W TYM CUKRY (g) 94,21 BŁONNIK (g) 21,11 SÓD (mg) 1201,58
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
07.11	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,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2312,5 BIAŁKO (g) 115,9 TŁUSZCZE (g) 82,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,8 WĘGLOWODANY (g) 285,14 W TYM CUKRY (g) 50,21 BŁONNIK (g) 17,76 SÓD (mg) 1922,14
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 115g k.manna,soja,seler		
08.11	Pł.kukurydz. na **mleku** 200ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Twaróg 30g **mleko** Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Ryż z jabłkami 300g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szyn.kons. 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1966,5 BIAŁKO (g) 72,3 TŁUSZCZE (g) 38,8 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 12,4 WĘGLOWODANY (g) 340,53 W TYM CUKRY (g) 113,31 BŁONNIK (g) 17,36 SÓD (mg) 994,24
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.10	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 350ml **seler,gorczyca,k.jęczmienna,m.pszenna,śmietana** Filet duszony 100g sos koper. 50g **Jaja, śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2065,2 BIAŁKO (g) 110 TŁUSZCZE (g) 53,9 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 13,4 WĘGLOWODANY (g) 293,49 W TYM CUKRY (g) 61,58 BŁONNIK (g) 17,18 SÓD (mg) 1594,6
	II śniadanie: maślan.owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	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 350ml **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 2145,0 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 52,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 329,8 W TYM CUKRY (g) 114,43 BŁONNIK (g) 29,91 SÓD (mg) 823,43
	II śniadanie: s.wyp.owoc. 100g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
29.10	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 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja,śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1970,9 BIAŁKO (g) 111,7 TŁUSZCZE (g) 45,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 15,7 WĘGLOWODANY (g) 288,75 W TYM CUKRY (g) 72,42 BŁONNIK (g) 18,19 SÓD (mg) 1380,42
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
30.10	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 2145,3 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 28,0 WĘGLOWODANY (g) 324,06 W TYM CUKRY (g) 88,09 BŁONNIK (g) 21,92 SÓD (mg) 2,99
	II śniadanie: jog.wys. białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.10	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 350ml **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**		
01.11	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** schab dusz.100g sos koper. 50g **śmietana, m.pszenna** kasza **jęczmienna** 150g buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,5 BIAŁKO (g) 96,7 TŁUSZCZE (g) 53,8 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 312,73 W TYM CUKRY (g) 82,15 BŁONNIK (g) 23,85 SÓD (mg) 1289,06
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kaw 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		
03.11	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka drobiowa 50g **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 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,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2167,2 BIAŁKO (g) 107,1 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,2 WĘGLOWODANY (g) 324,12 W TYM CUKRY (g) 99,14 BŁONNIK (g) 20,94 SÓD (mg) 1309,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
04.11	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		
05.11	Pł.ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka wieprzowa 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Gulasz fileta w sosie koper. 150g **śmietana** Ryż 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka kons. 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2139,6 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 14,5 WĘGLOWODANY (g) 336,01 W TYM CUKRY (g) 90,09 BŁONNIK (g) 18,58 SÓD (mg) 1159,55
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.11	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: jabłko got. 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
07.11	Pł.**jęczmienne** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 350ml **seler,gorczyca** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2115,2 BIAŁKO (g) 106,0 TŁUSZCZE (g) 59,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 298,61 W TYM CUKRY (g) 60,83 BŁONNIK (g) 20,06 SÓD (mg) 1809,79
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g k.manna,soja,seler		
08.11	Pł.kukurydz. na **mleku** 200ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa makaronem 350ml **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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **Jajko** 50g pomidor 100g Herbata z cytr 200ml II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko	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 Podwieczorek: jabłko 150g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Papr.czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob 30g soja,pszenica ,seler sok warzywny 330ml	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
27.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g **Twaróg** 50g Indyk z pasieki 50g Rukola 20g Pomid.koktajlowy 50g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: maślan.nat 400g mleko	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 Podwieczorek: gruszka 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja Pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam	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
28.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g soja,pszenica,seler Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko	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 Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasta **rybna** z **jajkiem** 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca Herbata 200ml II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml	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
29.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Pomidor 50g Miks sałat 20g Herbata z cytr 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	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 **selera** i jabłka 100g mleko Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: kiwi 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1963,8 BIAŁKO (g) 122,1 TŁUSZCZE (g) 60,8 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 18,9 WĘGLOWODANY (g) 248,81 W TYM CUKRY (g) 44,36 BŁONNIK (g) 33,75 SÓD (mg) 2079,93
30.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasta **jajeczna** 100g mleko,gorczyca Rukola 35g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g mleko	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 Podwieczorek: gruszka 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Serek naturalny 125g mleko Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2100,8 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 81,9 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 35,3 WĘGLOWODANY (g) 269,52 W TYM CUKRY (g) 57,54 BŁONNIK (g) 38,51 SÓD (mg) 38,51
31.10	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko	G	Grysikowa na rosole 350ml seler,gorczyca,k.manna Potrawka z kury z march 200g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: jabłko 150g	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Szynka wieprz. 50g pomidor 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1938,4 BIAŁKO (g) 117,9 TŁUSZCZE (g) 69,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 19,2 WĘGLOWODANY (g) 226,28 W TYM CUKRY (g) 35,55 BŁONNIK (g) 29,92 SÓD (mg) 1990,48
01.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150 mleko	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 Podwieczorek: jabłko 150g	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasztet drobiowy 50g soja,pszenica,jaja Ogórek konserwowy 100g gorczyca Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g mleko	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1995,2 BIAŁKO (g) 100,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 255,75 W TYM CUKRY (g) 46,27 BŁONNIK (g) 34,8 SÓD (mg) 1770,3

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	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		
03.11	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 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
04.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 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 **jajkiem** 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		
05.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Gulasz fileta w sosie pomid. 150g śmietana Kasza gryczana 150g Brokuł 200g Kalafior 100 Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **Masło** 15g pszenica,żyto Pasztet 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		
06.11	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 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica.seler		
07.11	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 Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,3 BIAŁKO (g) 117,9 TŁUSZCZE (g) 94,2 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 18,5 WĘGLOWODANY (g) 248,53 W TYM CUKRY (g) 38,75 BŁONNIK (g) 36,12 SÓD (mg) 2722,64
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g hummus 115g sezam		
08.11	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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D02/D03) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Szyn.kons. 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,5 BIAŁKO (g) 79,5 TŁUSZCZE (g) 70,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 293,38 W TYM CUKRY (g) 58,04 BŁONNIK (g) 29,78 SÓD (mg) 2041,2
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob 30g **soja,pszenica ,seler** sok warzywny 330ml		
27.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g **Twaróg** 80g 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 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1986,9 BIAŁKO (g) 79,4 TŁUSZCZE (g) 69,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 274,6 W TYM CUKRY (g) 51,23 BŁONNIK (g) 27,56 SÓD (mg) 1318,28
	II śniadanie: maślan. naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** 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 na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **razowa** 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1948,0 BIAŁKO (g) 86,1 TŁUSZCZE (g) 59,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 11,7 WĘGLOWODANY (g) 280,4 W TYM CUKRY (g) 56,38 BŁONNIK (g) 27,72 SÓD (mg) 1425,64
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
29.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** 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 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Sałatka warzywna 100g **mleko,gorczyca,seler** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1944,4 BIAŁKO (g) 94,7 TŁUSZCZE (g) 63,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,6 WĘGLOWODANY (g) 261,35 W TYM CUKRY (g) 59,59 BŁONNIK (g) 26,75 SÓD (mg) 1467,85
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko**		
30.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **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 razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2174,9 BIAŁKO (g) 68,5 TŁUSZCZE (g) 83,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 27,7 WĘGLOWODANY (g) 300,14 W TYM CUKRY (g) 57,26 BŁONNIK (g) 26,85 SÓD (mg) 1466,61
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
31.10	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** paprykarz warzywny 115g k.manna,soja,seler Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml **seler,gorczyca,k.manna** Potrawka z kury z march 200g **śmietana** Ziemniaki 250g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 100g **m.pszenna** Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2006,6 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 80,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,5 WĘGLOWODANY (g) 232,86 W TYM CUKRY (g) 36,28 BŁONNIK (g) 18,13 SÓD (mg) 1504,81
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homog. b/lakt 150g mleko		
01.11	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** 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 na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g **m.pszenna** **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1932,9 BIAŁKO (g) 80,3 TŁUSZCZE (g) 62,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,2 WĘGLOWODANY (g) 275,54 W TYM CUKRY (g) 66,0 BŁONNIK (g) 28,1 SÓD (mg) 763,93
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homog. b/lakt 150g **mleko**		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g paprykarz warzywny 115g k.manna,soja,seler 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** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kaw inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1927,2 BIAŁKO (g) 66,9 TŁUSZCZE (g) 70,3 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 12,1 WĘGLOWODANY (g) 265,98 W TYM CUKRY (g) 51,44 BŁONNIK (g) 18,73 SÓD (mg) 2153,65
	II śniadanie maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g **m.pszenna** **masło** 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
03.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 **razowa** 100g 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 1991,6 BIAŁKO (g) 82,7 TŁUSZCZE (g) 61,2 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 15,8 WĘGLOWODANY (g) 290,91 W TYM CUKRY (g) 55,46 BŁONNIK (g) 27,08 SÓD (mg) 1831,05
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g **m.pszenna** **masło** 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml		
04.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na mleku 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2067,3 BIAŁKO (g) 83,5 TŁUSZCZE (g) 82,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,9 WĘGLOWODANY (g) 263,42 W TYM CUKRY (g) 46,25 BŁONNIK (g) 33,63 SÓD (mg) 1392,85
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
05.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g paprykarz warzywny 115g k.manna,soja,seler 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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka kons. 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2135,1 BIAŁKO (g) 71,8 TŁUSZCZE (g) 67,2 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 9,8 WĘGLOWODANY (g) 323,27 W TYM CUKRY (g) 47,87 BŁONNIK (g) 25,17 SÓD (mg) 2027,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 330ml		
06.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 100g **mleko, gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełb.krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,5 BIAŁKO (g) 64,9 TŁUSZCZE (g) 77,3 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 26,2 WĘGLOWODANY (g) 280,37 W TYM CUKRY (g) 56,97 BŁONNIK (g) 26,25 SÓD (mg) 1656,85
	II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna ***masło*** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica.seler		
07.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2070,3 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZE (g) 77,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 260,84 W TYM CUKRY (g) 35,76 BŁONNIK (g) 19,33 SÓD (mg) 1690,99
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 115g k.manna,soja,seler		
08.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Hummus 115g sezam 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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja, pszenica Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2005,0 BIAŁKO (g) 80,9 TŁUSZCZE (g) 76,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 14,6 WĘGLOWODANY (g) 260,05 W TYM CUKRY (g) 59,5 BŁONNIK (g) 24,56 SÓD (mg) 1659,78
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 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

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szyn.kons. 50g **soja,pszenica** **Twaróg** 50g Sałata zielona 35g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2493,5 BIAŁKO (g) 112,8 TŁUSZCZE (g) 79,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 23,9 WĘGLOWODANY (g) 339,59 W TYM CUKRY (g) 101,53 BŁONNIK (g) 16,54 SÓD (mg) 1417,09
	II śniadanie: jog.nat. wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g budyń na **mleku** 100g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.10	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 kcal 2639,8 BIAŁKO (g) 145,7 TŁUSZCZE (g) 95,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 311,85 W TYM CUKRY (g) 84,87 BŁONNIK (g) 25,78 SÓD (mg) 1987,49
	II śniadanie: maślan.owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: skyr naturalny 140g **mleko**		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** hummus 115g **sezam**		
28.10	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 **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Gulasz drobiowy 150g **śmietana,m.pszenna** Kasza **jęczmienna** 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Pasta **rybna z twarogiem** 80g Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 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**		
29.10	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 Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2421,3 BIAłKO (g) 149,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 27,4 WĘGLOWODANY (g) 293,23 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 20,02 SÓD (mg) 1829,79
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g **mleko**		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
30.10	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 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 kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2268,0 BIAłKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 89,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,1 WĘGLOWODANY (g) 268,37 W TYM CUKRY (g) 65,2 BŁONNIK (g) 17,54 SÓD (mg) 1366,88
	II śniadanie: jog. wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: budyń na **mleku** 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.10	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	Grysikowa 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 kcal 2510,6 BIAłKO (g) 134,7 TŁUSZCZE (g) 77,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 324,37 W TYM CUKRY (g) 64,96 BŁONNIK (g) 12,14 SÓD (mg) 1656,93
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g **mleko**		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
01.11	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 kcal 2398,4 BIAłKO (g) 122,5 TŁUSZCZE (g) 78,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,8 WĘGLOWODANY (g) 310,55 W TYM CUKRY (g) 71,6 BŁONNIK (g) 20,35 SÓD (mg) 1433,73
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: budyń na **mleku** 100g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	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		
03.11	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 Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2462,5 BIAŁKO (g) 138,6 TŁUSZCZE (g) 82,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 298,74 W TYM CUKRY (g) 76,84 BŁONNIK (g) 15,81 SÓD (g) 1580,65
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g **mleko**		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
04.11	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,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		
05.11	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**		
06.11	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		
07.11	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**		
08.11	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 (g) 1571,22
	II śniadanie: serek wyp.owoc. 100g **mleko**		Podwieczorek: budyń na **mleku** 100g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY (D02/LA) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Kasza **manna** na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca** Ryż z jabłkami 300g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Ser żółty b/lakt 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2113,1 BIAŁKO (g) 74,9 TŁUSZCZE (g) 60,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,7 WĘGLOWODANY (g) 327,69 W TYM CUKRY (g) 101,23 BŁONNIK (g) 20,77 SÓD (mg) 2038,1
	II śniadanie: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.10	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 300ml **seler,gorczyca,k.jęczmienna** Filet duszony 100g sos koper. 50g **Jaja, m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełb.krak. 50g **soja** herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2328,3 BIAŁKO (g) 108,6 TŁUSZCZE (g) 54,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 372,6 W TYM CUKRY (g) 76,62 BŁONNIK (g) 44,7 SÓD (mg) 2373,64
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: gal. owoc. 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	Kasza kukurydz. na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca** Pierogi leniwe z **masłem** b/lakt200g **Kasza manna, m.pszenna,jaja** Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Dżem x2 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2032,0 BIAŁKO (g) 91,8 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 31,8 WĘGLOWODANY (g) 281,4 W TYM CUKRY (g) 107,93 BŁONNIK (g) 22,86 SÓD (mg) 2434,38
	II śniadanie: jog.nat.b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
29.10	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** Pulpet drobiowy 100g sos koper. 50g **jaja, m.pszenna** Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1984,7 BIAŁKO (g) 98,6 TŁUSZCZE (g) 56,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,0 WĘGLOWODANY (g) 281,09 W TYM CUKRY (g) 71,5 BŁONNIK (g) 19,19 SÓD (mg) 2033,24
	II śniadanie: galaretka owocowa 175		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko**		
30.10	Ryż na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g **Jajecznica** b/lakt 100g **mleko** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z makar 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna** **Ryba** duszona 100g **gorczyca** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Serek wiejski b/lakt 180g **mleko b/lakt** Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2150,1 BIAŁKO (g) 91,5 TŁUSZCZE (g) 53,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 29,2 WĘGLOWODANY (g) 338,53 W TYM CUKRY (g) 77,73 BŁONNIK (g) 25,73 SÓD (mg) 2479,97
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: mus owoc 100g		II kolacja: bułka **pszenna** 50g **masło** b/lakt5g szyn.drob. 30g **soja,pszenica,seler** sok warzywny 330ml		
31.10	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,gorczyca,k.manna** Udko gotowane 200g Ryż 150g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2242,4 BIAŁKO (g) 109,1 TŁUSZCZE (g) 76,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 286,87 W TYM CUKRY (g) 71,1 BŁONNIK (g) 16,66 SÓD (mg) 2448,31
	II śniadanie: galaretka owocowa 175g		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko b/lakt**		
01.11	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,gorczyca,m.pszenna** schab dusz.100g sos własny 50g kasza **jęczmienna** 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2053,7 BIAŁKO (g) 90,4 TŁUSZCZE (g) 61,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 299,48 W TYM CUKRY (g) 75,85 BŁONNIK (g) 27,9 SÓD (mg) 2352,21
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	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 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 kcal 2048,2 BIAŁKO (g) 87,8 TŁUSZCZE (g) 68,3 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 37,2 WĘGLOWODANY (g) 280,31 W TYM CUKRY (g) 93,47 BŁONNIK (g) 19,61 SÓD (mg) 2076,99
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
03.11	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** Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2151,9 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZE (g) 71,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 41,0 WĘGLOWODANY (g) 284,86 W TYM CUKRY (g) 76,43 BŁONNIK (g) 18,83 SÓD (mg) 2790,0
	II śniadanie: serek homogenizowany b./lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: galaretka owoc. 175g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
04.11	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 kcal 2222,2 BIAŁKO (g) 89,5 TŁUSZCZE (g) 62,2 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 343,51 W TYM CUKRY (g) 76,97 BŁONNIK (g) 35,16 SÓD (mg) 2344,07
	II śniadanie: mus owocowy 100g		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
05.11	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 kcal 2239,2 BIAŁKO (g) 98,1 TŁUSZCZE (g) 68,4 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 33,8 WĘGLOWODANY (g) 319,88 W TYM CUKRY (g) 80,71 BŁONNIK (g) 24,34 SÓD (mg) 2655,7
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
06.11	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 kcal 1942,1 BIAŁKO (g) 88,2 TŁUSZCZE (g) 51,7 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 292,31 W TYM CUKRY (g) 90,62 BŁONNIK (g) 22,73 SÓD (mg) 2414,01
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 300ml		
07.11	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 kcal 2366,2 BIAŁKO (g) 108,9 TŁUSZCZE (g) 91,9 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 36,8 WĘGLOWODANY (g) 287,3 W TYM CUKRY (g) 52,8 BŁONNIK (g) 23,03 SÓD (mg) 2977,3
	II śniadanie: serek homogen. b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: wafle ryżowe 20g papr.warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
08.11	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 kcal 1980,3 BIAŁKO (g) 84,8 TŁUSZCZE (g) 46,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 26,8 WĘGLOWODANY (g) 313,59 W TYM CUKRY (g) 67,89 BŁONNIK (g) 16,62 SÓD (mg) 2587,92
	II śniadanie: jog.naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: jabłko got. 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI (C02) 26.10.26r.-08.11.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
26.10	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Szyn.kons. 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2533,1 BIAŁKO (g) 97,6 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 20,7 WĘGLOWODANY (g) 375,18 W TYM CUKRY (g) 89,64 BŁONNIK (g) 20,32 SÓD (mg) 1348,15
	II śniadanie: jog.nat.wys.białk 200g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
27.10	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** Filet duszony 100g sos koper. 50g **Jaja, śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 200g **masło** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2417,3 BIAŁKO (g) 104,0 TŁUSZCZE (g) 64,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 367,6 W TYM CUKRY (g) 99,88 BŁONNIK (g) 22,96 SÓD (mg) 1515,39
	II śniadanie: maślan.owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** paprykarz warzywny 115g **k.manna,soja,seler**		
28.10	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 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: s.wyp.owoc. 100g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
29.10	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 Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2333,9 BIAŁKO (g) 113,3 TŁUSZCZE (g) 65,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,1 WĘGLOWODANY (g) 335,53 W TYM CUKRY (g) 70,75 BŁONNIK (g) 26,01 SÓD (mg) 1573,51
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
30.10	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 2576,6 BIAŁKO (g) 93,4 TŁUSZCZE (g) 85,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 371,29 W TYM CUKRY (g) 78,35 BŁONNIK (g) 25,51 SÓD (mg) 1313,24
	II śniadanie: jog.nat. wys.białkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
31.10	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 2583,9 BIAŁKO (g) 115,0 TŁUSZCZE (g) 73,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 19,8 WĘGLOWODANY (g) 373,96 W TYM CUKRY (g) 59,2 BŁONNIK (g) 18,71 SÓD (mg) 1596,18
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
01.11	Makar.gwiad. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** schab dusz. 100g sos koper. 50g **śmietana, m.pszenna** kasza **jęczmienna** 150g buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2402,1 BIAŁKO (g) 95,1 TŁUSZCZE (g) 69,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 361,97 W TYM CUKRY (g) 75,06 BŁONNIK (g) 26,59 SÓD (mg) 1345,76
	II śniadanie: serek wyp.owoc 100g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: mus owocowy 100g		

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
02.11	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30 **m**leko 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		
03.11	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 Pomidor b/s 100g kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2422,4 BIAŁKO (g) 118,0 TŁUSZCZE (g) 68,9 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,2 WĘGLOWODANY (g) 342,45 W TYM CUKRY (g) 70,62 BŁONNIK (g) 19,94 SÓD (mg) 1428,35
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g mleko		
04.11	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, 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		
05.11	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		
06.11	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: kiwi 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
07.11	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		
08.11	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