DIETA PODSTAWOWA (D01) 23.11.2026r.-06.12.2026r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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 maślan owoc 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
24.11	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 x2 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
25.11	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,śmietana,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 **twarogiem** 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		
26.11	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**		
27.11	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 x2 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
28.11	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 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**		
29.11	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 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
30.11	Makaron nitki na **mleku** 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Żurek z kiełb. i **jajkiem** 350ml **pł.owsiane, m.pszenna,śmietana** Pierogi leniwe z **masłem** 200g **k.manna,m.pszenna,jaja** Surówka z march. z jabł. 200g **śmietana** Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Konserwa **rybna** 80g Ogórek konserwowy 100g **gorczyca** herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2240,4 BIAŁKO (g) 99,0 TŁUSZCZE (g) 70,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 16,4 WĘGLOWODANY (g) 315,51 W TYM CUKRY (g) 98,89 BŁONNIK (g) 25,79 SÓD (mg) 3117,73
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
01.12	Kasza kukurydz.na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Kotlet schabowy 100g **jaja,m.pszenna** Ziemniaki 250g Kapusta duszona 200g **mleko,m.pszenna** Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** 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 NASYCONE (g) 20,3 WĘGLOWODANY (g) 299,17 W TYM CUKRY (g) 72,03 BŁONNIK (g) 26,31 SÓD (mg) 1892,8
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
02.12	Płatki **owsiane** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 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 NASYCONE (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**		
03.12	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,śmietana,m.pszenna** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **śmietana,m.pszenna,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko,gorczyca, jaja** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2553,5 BIAŁKO (g) 110,9 TŁUSZCZE (g) 94,4 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,48 W TYM CUKRY (g) 82,08 BŁONNIK (g) 31,31 SÓD (mg) 2849,13
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzywny 115g **soja,kasza manna**		
04.12	Pł.**owsiane** mleku 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Fasolowa z makar. 350ml **seler,gorczyca, mleko,m.pszenna** **Ryba** panierowana 100g **jaja,m.pszenna,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G S	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** 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 NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 338,55 W TYM CUKRY (g) 95,68 BŁONNIK (g) 34,62 SÓD (mg) 2197,82
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: kiwi 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
05.12	Pł.kukurydziane na **mleku**300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca, mleko,m.pszenna** Pulpet drobiowy w sosie pieczar. 150g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza gryczana 150g Sałatka z buraczków 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Ser żółty 50g **mleko** Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2316,4 BIAŁKO (g) 102,7 TŁUSZCZE (g) 64,1 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 19,6 WĘGLOWODANY (g) 299,55 W TYM CUKRY (g) 82,16 BŁONNIK (g) 28,82 SÓD (mg) 2413,8
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml **m.pszenna,seler,gorczyca** Udko pieczone 200g **gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Chleb razowy 100g **pszenica,żyto** **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g **gorczyca** Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2116,6 BIAŁKO (g) 97,5 TŁUSZCZE (g) 73,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 14,7 WĘGLOWODANY (g) 279,69 W TYM CUKRY (g) 76,25 BŁONNIK (g) 26,96 SÓD (mg) 2735,63
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02) 23.11.2026r.-06.12.2026r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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		
24.11	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** 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**		
25.11	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		
26.11	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**		
27.11	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 330ml		
28.11	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		
29.11	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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.11	Makaron nitki na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pierogi leniwe z **masłem** 200g **k.manna,m.pszenna,jaja,mleko** Surówka z march. z jabł. 200g **śmietana** Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2187,9 BIAŁKO (g) 85,1 TŁUSZCZE (g) 63,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 16,3 WĘGLOWODANY (g) 328,27 W TYM CUKRY (g) 109,92 BŁONNIK (g) 14 SÓD (mg) 1178,14
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
01.12	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**		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
02.12	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml **seler,gorczyca, k.manna** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2404,4 BIAŁKO (g) 110,0 TŁUSZCZE (g) 75,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 33,3 WĘGLOWODANY (g) 331,59 W TYM CUKRY (g) 80,5 BŁONNIK (g) 22,95 SÓD (mg) 1512,95
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
03.12	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna,śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2626,7 BIAŁKO (g) 102,3 TŁUSZCZE (g) 90,2 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 29,7 WĘGLOWODANY (g) 364,59 W TYM CUKRY (g) 77,02 BŁONNIK (g) 26,93 SÓD (mg) 1913,29
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr. warzywny 115g **soja,kasza manna**		
04.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna** **Ryba** duszona 100g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 200g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2140,1 BIAŁKO (g) 75,7 TŁUSZCZE (g) 71,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 25,8 WĘGLOWODANY (g) 309,62 W TYM CUKRY (g) 103,85 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1950,16
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
05.12	Pł.kukurydziane na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drob. 100g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **jęczmienna** 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1999,1 BIAŁKO (g) 103,4 TŁUSZCZE (g) 53,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 12,2 WĘGLOWODANY (g) 286,92 W TYM CUKRY (g) 78,05 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1485,49
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml **seler,gorczyca, m.pszenna** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2056,8 BIAŁKO (g) 104,7 TŁUSZCZE (g) 66,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 15,6 WĘGLOWODANY (g) 265,43 W TYM CUKRY (g) 71,98 BŁONNIK (g) 9,48 SÓD (mg) 1272,74
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) 23.11.2026r.-06.12.2026r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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		
24.11	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** 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**		
25.11	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		
26.11	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**		
27.11	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: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
28.11	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 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,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		
29.11	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 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
30.11	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		
01.12	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**		
02.12	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**		
03.12	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml		Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna,śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2509,2 BIAŁKO (g) 116,1 TŁUSZCZE (g) 86,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 34,1 WĘGLOWODANY (g) 330,33 W TYM CUKRY (g) 83,72 BŁONNIK (g) 25,64 SÓD (mg) 1960,96
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: piecz. chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzwy.115g **soja,kasza manna**		
04.12	Kasza **manna mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Dżem x2 50g Jabłko got. 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna** **Ryba** duszona 100g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2017,1 BIAŁKO (g) 73,9 TŁUSZCZE (g) 60,1 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 25,4 WĘGLOWODANY (g) 304,34 W TYM CUKRY (g) 98,67 BŁONNIK (g) 18,82 SÓD (mg) 1191,44
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
05.12	Pł.kukurydziane na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Twaróg** 30g Indyk z pasieki 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drob. 100g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **jęczmienna** 150g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1926,9 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 43,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 12,8 WĘGLOWODANY (g) 287,73 W TYM CUKRY (g) 78,99 BŁONNIK (g) 22,93 SÓD (mg) 1496,29
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Zupa ryżowa 300ml **seler,gorczyca** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Twaróg** 100g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2024,3 BIAŁKO (g) 99,6 TŁUSZCZE (g) 62,6 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 14,9 WĘGLOWODANY (g) 270,69 W TYM CUKRY (g) 75,66 BŁONNIK (g) 10,58 SÓD (mg) 1250,96
	II śniadanie: jogurt owocowy 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) 23.11.26r.-06.12.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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		
24.11	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		
25.11	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		
26.11	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		
27.11	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 sok warzywny 330ml		
28.11	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 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		
29.11	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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.11	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Ser żółty 30g mleko Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pierogi leniwe z **masłem** 200g k.manna,m.pszenna,jaja,mleko Surówka z march. z jabł. 200g śmietana Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Konserwa **rybna** 80g Ogórek konserwowy 100g gorczyca herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1946,5 BIAŁKO (g) 83,2 TŁUSZCZE (g) 63,1 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 277,27 W TYM CUKRY (g) 69,02 BŁONNIK (g) 32,09 SÓD (mg) 2931,78
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
01.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Mozzarella 50g mleko Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.koktajl. 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Schab duszony 100g w sosie koper. 50g śmietana,m.pszenna Kasza gryczana 150g Jarzynka na ciepło 100g śmietana,gorczyca Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja 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 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna masło 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
02.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Papryka czerwona 100g Herbata z cytr 200ml	G	Grysikowa na rosole 350ml seler,gorczyca, k.manna Potrawka z kury 150g śmietana,m.pszenna Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Sałatka z pomidora i brokułu 100g mleko, gorczyca Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1979,8 BIAŁKO (g) 111,5 TŁUSZCZE (g) 73,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 20,0 WĘGLOWODANY (g) 235,43 W TYM CUKRY (g) 51,74 BŁONNIK (g) 32,94 SÓD (mg) 2103,81
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: serek homogeniz b/lakt 150g mleko		
03.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto Masło 15g Polędwica sopocka 50g soja,pszenica **Twaróg** 50g Pomidor 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g m.pszenna,śmietana Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełb.krak. 50g soja Sałatka warzywna 100g mleko,gorczyca,jaja Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2370,1 BIAŁKO (g) 110,5 TŁUSZCZE (g) 104,0 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 32,3 WĘGLOWODANY (g) 268,07 W TYM CUKRY (g) 52,1 BŁONNIK (g) 40,11 SÓD (mg) 2686,85
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja :pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
04.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g **Jajko** x2 100g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna **Ryba** duszona 100g mleko,gorczyca Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 100g mleko Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Serek naturalny 125g mleko 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: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szynka drob. 30g soja,pszenica,seler sok warzyw 330ml		
05.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g mleko Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana Pulpet drob. 100g sos koper. 50g jaja,m.pszenna,śmietana Kasza gryczana 150g Buraczki z olejem 100g kalafior 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g soja,pszenica Papryka czerwona 100g Kawa inka na **mleku** 200ml jęczmień,żyto	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2061,7 BIAŁKO (g) 107,2 TŁUSZCZE (g) 77,8 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 13,7 WĘGLOWODANY (g) 252,31 W TYM CUKRY (g) 41,47 BŁONNIK (g) 38,42 SÓD (mg) 2559,95
	II śniadanie: skyr naturalny 140g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam		
06.12	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g soja **Jajko** 50g Pomidor 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml seler,gorczyca, m.pszenna Udko gotowane 200g Kasza gryczana 150g Surówka z march z olejem 100g Brukselka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb razowy 100g pszenica,żyto **Masło** 15g Pasta **rybna** z **twarogiem** 80g Sałatka z ogórka kons. i cebuli 100g gorczyca Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2019,9 BIAŁKO (g) 113,9 TŁUSZCZE (g) 75,2 W TYM KW.Tł NASYCONE(g) 16,6 WĘGLOWODANY (g) 239,49 W TYM CUKRY (g) 59,04 BŁONNIK (g) 35,32 SÓD (mg) 2161,39
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g mleko		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja : maślanka naturalna 400g mleko		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D02/D03) 23.11.26r.-06.12.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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 II śniadanie maślanka naturalna 400g **mleko**	G	Szpinakowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron z serem 250g **m.pszenna,masło, mleko** Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	G	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Sałata zielona 35g Kaw inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto** II kolacja: bułka raz 50g **m.pszenna masło** 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml	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
24.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Miks sałat 20g Pomidor b/s 50g Herbata z cytr 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**	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 Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	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** II kolacja: bułka raz 50g **m.pszenna masło** 5g szyn.kons. 30g soja,pszenica sok warzywny 330ml	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
25.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml II śniadanie: jog.wys.białkowy 200g **mleko**	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 Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	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** II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g sezam	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
26.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g paprykarz warzywny 115g k.manna,soja,seler Sałata zielona 35g Herbata z cytr 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**	G	Zupa ziemniaczana 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Gulasz fileta w sosie pomid. 150g **śmietana** Ryż 150g Brokuł 200g Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: jabłko got. 150g	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** II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g indyk z pas. 30g sok warzyw 330ml	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
27.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g 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** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane 150g	G D	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełb.krakowska 50g soja Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto** II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna ***masło*** 5g szyn.drob. 30g soja,pszenica.seler	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
28.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**	G	Ryż na rosole 350ml **seler,gorczyca** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g Sałata zielona 200g **śmietana** Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: jabłko got. 150g	G	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto** II kolacja: wafle ryżowe 20g paprykarz warzyw. 115g k.manna,soja,seler	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
29.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka drobiowa 50g **soja,pszenica,seler** Twaróg 50g **mleko** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**	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 Podwieczorek: jabłko got. 150g	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** II kolacja: maślanka naturalna 400g mleko	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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.11	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Twaróg 50g **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** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1945,0 BIAŁKO (g) 66,7 TŁUSZCZE (g) 61,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 13,2 WĘGLOWODANY (g) 292,82 W TYM CUKRY (g) 62,53 BŁONNIK (g) 25,16 SÓD (mg) 1743,83
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: bułka raz 50g **m.pszenna masło** 5g szyn.wieprz. 30g sok warzywny 330ml		
01.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1970,8 BIAŁKO (g) 80,4 TŁUSZCZE (g) 64,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 280,01 W TYM CUKRY (g) 51,63 BŁONNIK (g) 25,91 SÓD (mg) 1618,06
	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		
02.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g Paprykarz warzywny 115g **soja,kasza manna** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 300ml **seler,gorczyca, k.manna** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Buraczki na zimno 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 100g m.pszenna **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 1947,7 BIAŁKO (g) 82,5 TŁUSZCZE (g) 69,3 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 18,0 WĘGLOWODANY (g) 260,19 W TYM CUKRY (g) 69,2 BŁONNIK (g) 23,63 SÓD (mg) 1322,79
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: jabłko got. 150g		II kolacja: serek homogenizowany b/lakt 150g **mleko**		
03.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna Masło 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Twaróg 50g **mleko** 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 m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna 100g **mleko,jaja,gorczyca** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2182,8 BIAŁKO (g) 87,9 TŁUSZCZE (g) 85,26 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 27,6 WĘGLOWODANY (g) 278,26 W TYM CUKRY (g) 52,61 BŁONNIK (g) 26,66 SÓD (mg) 1802,29
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr. warzywny 115g **soja,kasza manna**		
04.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełb.krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,k.jęczmienna** **Ryba** duszona 100g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 200g **mleko** 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 2062,0 BIAŁKO (g) 62,6 TŁUSZCZE (g) 72,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 23,4 WĘGLOWODANY (g) 302,72 W TYM CUKRY (g) 57,61 BŁONNIK (g) 27,11 SÓD (mg) 1610,73
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: bułka raz 50g m.pszenna **masło** 5g szyn.drob. 30g **soja,pszenica.seler** sok warzywny 330ml		
05.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **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 **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 1944,3 BIAŁKO (g) 83,0 TŁUSZCZE (g) 71,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 9,0 WĘGLOWODANY (g) 258,04 W TYM CUKRY (g) 41,89 BŁONNIK (g) 32,7 SÓD (mg) 1686,81
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g m.żytnia hummus 115g **sezam**		
06.12	Bułka **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g papr. warzywny 115g soja,kasza manna 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 **razowa** 100g m.pszenna **Masło** 15g **Twaróg** 80g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2074,0 BIAŁKO (g) 93,0 TŁUSZCZE (g) 79,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 17,7 WĘGLOWODANY (g) 253,28 W TYM CUKRY (g) 53,85 BŁONNIK (g) 13,44 SÓD (mg) 1282,28
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: jabłko gotowane 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) 23.11.26r.-06.12.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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		
24.11	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 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**		
25.11	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,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		
26.11	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**		
27.11	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		
28.11	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**		
29.11	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 (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
30.11	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 **jęczczmień,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		
01.12	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Schab duszony x2 200g w sosie koper. 50g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2383,8 BIAŁKO (g) 140,3 TŁUSZCZE (g) 79,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 285,73 W TYM CUKRY (g) 72,79 BŁONNIK (g) 17,8 SÓD (mg) 1494,68
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: serek homogenizowany 150g **mleko**		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
02.12	Makar.gwiaz. na **mleku** 300ml **m.pszenna** Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka wieprzowa 50g **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr	G	Grysikowa na rosole 350ml **seler,gorczyca, k.manna** Potrawka z kury 150g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g **Twaróg** 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2263,7 BIAŁKO (g) 135,1 TŁUSZCZE (g) 75,8 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 34,3 WĘGLOWODANY (g) 267,78 W TYM CUKRY (g) 71,32 BŁONNIK (g) 15,3 SÓD (mg) 1600,25
	II śniadanie: jogurt wysokobiałkowy 200g **mleko**		Podwieczorek: skyr naturalny 150g **mleko**		II kolacja: serek homogenizowany 150g **mleko**		
03.12	Płatki ryżowe na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna,śmietana** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Twaróg** 50g Sałatka warzywna 100g **mleko** Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2834,8 BIAŁKO (g) 129,7 TŁUSZCZE (g) 116,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 37,4 WĘGLOWODANY (g) 331,25 W TYM CUKRY (g) 86,9 BŁONNIK (g) 28,89 SÓD (mg) 2172,75
	II śniadanie: maślanka naturalna 400g **mleko**		Podwieczorek: banan 150g budyń na mleku 100g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** hummus 115g **sezam**		
04.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Szynka drob. 30g **soja,pszenica,seler** Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna** **Ryba** duszona x2 200g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 200g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2148,7 BIAŁKO (g) 109,0 TŁUSZCZE (g) 76,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 31,0 WĘGLOWODANY (g) 266,33 W TYM CUKRY (g) 63,34 BŁONNIK (g) 19,06 SÓD (mg) 1498,69
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: skyr naturalny 140g **mleko**		II kolacja: sok warzywny 330ml		
05.12	Pł.kukurydziane na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g **Twaróg** 50g Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **jęczmienna** 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2284,0 BIAŁKO (g) 143,3 TŁUSZCZE (g) 64,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g) 24,9 WĘGLOWODANY (g) 290,88 W TYM CUKRY (g) 79,86 BŁONNIK (g) 18,92 SÓD (mg) 1790,53
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: maślanka naturalna 400g **mleko**		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml **seler,gorczyca, m.pszenna** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Bułka **pszenna** 100g **Masło** 15g 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY (D02/LA) 23.11.26r.-06.12.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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 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 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		
24.11	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** Sałatka warzywna b/lakt 100g **mleko b/lakt,gorczyca** 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		
25.11	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**		
26.11	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		
27.11	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		
28.11	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**		
29.11	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 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
30.11	Makaron nitki na **mleku** b/lakt 300ml **m.pszenna** Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g **Jajecznica** b/lakt 100g Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Barszcz czerwony z ziem. 350ml **seler,gorczyca** Pierogi leniwe z **masłem** b/lakt 200g **k.manna,m.pszenna,jaja,mleko b/lakt** marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Szynka wieprzowa 50g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2059,8 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZE (g) 67,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 32,4 WĘGLOWODANY (g) 278,89 W TYM CUKRY (g) 89,03 BŁONNIK (g) 16,99 SÓD (mg) 1919,79
	II śniadanie: serek homogen wanil. b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: sok owocowy 330ml		
01.12	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		
02.12	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**		
03.12	Płatki ryżowe na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Polędwica sopocka 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Herbata z cytr 200ml	G	Solferino z ziemniakami 350ml **seler,gorczyca** Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g **m.pszenna, mleko b/lakt** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka **pszenna** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Sałatka warzywna b/lakt 100g **mleko b/lakt** Kawa inka na **mleku** b/lakt 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2494,7 BIAŁKO (g) 105,2 TŁUSZCZE (g) 94,5 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 49,5 WĘGLOWODANY (g) 319,83 W TYM CUKRY (g) 72,52 BŁONNIK (g) 28,45 SÓD (mg) 2916,4
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: banan 150g		II kolacja: pieczywo chrupkie 20g **m.żytnia** papr.warzyw. 115g **k.manna,soja**		
04.12	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		
05.12	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**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** b/lakt 300ml Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 350ml **seler,gorczyca, m.pszenna** Udko gotowane 200g Ziemniaki 250g marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G	Chleb **pszen-żyt** 100g **Masło** b/lakt 15g **Twaróg b/lakt** 80g Herbata 200ml	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2071,0 BIAŁKO (g) 105,3 TŁUSZCZE (g) 68,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 34,2 WĘGLOWODANY (g) 266,13 W TYM CUKRY (g) 64,26 BŁONNIK (g) 16,2 SÓD (mg) 2320,02
	II śniadanie: jogurt naturalny b/lakt 150g **mleko b/lakt**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI (C02) 23.11.26r.-06.12.26r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
23.11	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		
24.11	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 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 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g mleko		
25.11	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,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		
26.11	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		
27.11	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: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
28.11	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		
29.11	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

DZIEŃ	ŚNIADANIE		OBIAD		KOLACJA		WARTOŚCI NA PORCJĘ
30.11	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		
01.12	K.kukurydz. na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Mozzarella 50g **mleko** Indyk z pasieki 30g Miks sałat 20g Pomid.b/s 50g Herbata z cytr 200ml	G	Koperkowa z ryżem 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Schab duszony 100g w sosie koper. 50g **śmietana,m.pszenna** Ziemniaki 250g Jarzynka na ciepło 200g **śmietana,gorczyca** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2234,1 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZE (g) 69,7 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 22,3 WĘGLOWODANY (g) 312,93 W TYM CUKRY (g) 67,32 BŁONNIK (g) 23,38 SÓD (mg) 1308,31
	II śniadanie: skyr owocowy 140g **mleko**		Podwieczorek: galaretka owocowa 175g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
02.12	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**		
03.12	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**		
04.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Ser żółty 30g **mleko** Dżem x 2 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cytryną 200ml	G	Krupnik 350ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana, k.jęczmienna** **Ryba** duszona x2 200g **mleko,gorczyca** Ziemniaki 250g Surówka z **selera** i jabłka 200g **mleko** Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Serek naturalny 125g **mleko** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2445,4 BIAŁKO (g) 86,9 TŁUSZCZE (g) 78,6 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 33,5 WĘGLOWODANY (g) 360,91 W TYM CUKRY (g) 104,55 BŁONNIK (g) 27,07 SÓD (mg) 1414,46
	II śniadanie: jogurt naturalny 150g **mleko**		Podwieczorek: mus owocowy 100g		II kolacja: sok warzywny 330ml		
05.12	Pł.kukurydziane na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Indyk z pasieki 50g Ser żółty 30g **mleko** Sałata zielona 35g Herbata z cytryną 200ml	G	Jarzynowa z ziemniakami 300ml **seler,gorczyca,m.pszenna,śmietana** Pulpet drob. x2 200g sos koper. 50g **jaja,m.pszenna,śmietana** Kasza **jęczmienna** 150g Buraczki z olejem 200g Kompot owocowy 200ml	G D	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g Szynka konserwowa 50g **soja,pszenica** Pomidor b/s 100g Kawa inka na **mleku** 200ml **jęczmień,żyto**	G	W .ENERGETYCZNA kcal 2241,5 BIAŁKO (g) 107,3 TŁUSZCZE (g) 58,0 W TYM KW.Tł NASYCONE (g) 21,4 WĘGLOWODANY (g) 335,09 W TYM CUKRY (g) 73,89 BŁONNIK (g) 25,24 SÓD (mg) 1676,71
	II śniadanie: skyr naturalny 140g **mleko**		Podwieczorek: jabłko 150g		II kolacja: kaszka **manna** z owocami 150g **mleko**		
06.12	Kasza **manna** na **mleku** 300ml Bułka **pszenna** 150g **Masło** 15g Kiełbasa krakowska 50g **soja** **Jajko** 50g Pomidor b/s 100g Herbata z cytryną 200ml	G	Rosół z makar. 300ml **seler,gorczyca, m.pszenna** Udko pieczone 200g **gorczyca** Ziemniaki 250g Marchewka 200g Kompot owocowy 200ml	G P	Bułka razowa 150g **m.pszenna** **Masło** 15g 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-pieczenie
Alergeny oznaczono pogrubieniem i mniejszą czcionką
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianom