

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty pełnotłusty 26%tł. 50 g (MLE_i), pasta z warzyw z czerwoną soczewicą 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa szpinakowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE_i), Łosoś pieczony w ziołach 90 g (RYB_i), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 90 g (JAJ_i), ogórki kiszzone 80 g (GOR_i), Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2383.62 kcal; : 115.25 g; : 97 g; : 272.88 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR_i), pasta z warzyw gotowanych 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa szpinakowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE_i), Łosoś pieczony w ziołach 90 g (RYB_i), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 90 g (JAJ_i), pomidory 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2201.01 kcal; : 108.99 g; : 78.78 g; : 277.39 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR_i), pasta z warzyw z czerwoną soczewicą 50 g , liść sałaty masłowej 6 g , jabłka 150 g ,	zupa szpinakowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE_i), Łosoś pieczony w ziołach 90 g (RYB_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 90 g (JAJ_i), ogórki kiszzone 80 g (GOR_i), pomidory 40 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2303.09 kcal; : 109.28 g; : 86.71 g; : 280.92 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty pełnotłusty 26%tł. 50 g (MLE_i), pasta z warzyw z czerwoną soczewicą 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 200 g (JAJ_i), sos waniliowy 60 ml (MLE_i), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 90 g (JAJ_i), pomidory 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2427.62 kcal; : 86.18 g; : 83.32 g; : 352.85 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z twarogu półtłustego z awokado i kolendrą 90 g (MLE_i), Endywia 20 g , rzodkiewka1 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), kotlecik z ciecioriki, jaj i warzyw pieczone 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ_i), sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami (wyrób własny) 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL_i), mix салат z oliwą i ziołami 60 g , nasionka słonecznika 5 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2299.57 kcal; : 83.7 g; : 87.39 g; : 304.95 g; : 0 g;		
środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z twarogu półtłustego z awokado i kolendrą 90 g (MLE_i), Endywia 20 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), pierogi z twarogiem gotowane 250 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami (wyrób własny) 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL_i), mix салат z oliwą i ziołami 60 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2318.14 kcal; : 85.19 g; : 89.12 g; : 304.8 g; : 0 g;		
środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z twarogu półtłustego z awokado i kolendrą 90 g (MLE_i), Endywia 20 g , rzodkiewka1 40 g , jabłka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), kotlecik z ciecioriki, jaj i warzyw pieczone 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ_i), sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: kiwi 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami (wyrób własny) 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL_i), mix салат z oliwą i ziołami 60 g , nasionka słonecznika 5 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2306.22 kcal; : 81.7 g; : 89.16 g; : 304.16 g; : 0 g;		
środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE_i), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z twarogu półtłustego z awokado i kolendrą 90 g (MLE_i), Endywia 20 g , rzodkiewka1 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 250 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 2 szt (JAJ), mix салат z oliwą i ziołami 60 g , nasionka słonecznika 5 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , bułka kukurydziana mini 35g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2367.77 kcal; : 83.38 g; : 88.98 g; : 322.54 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-08		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty pełnotłusty 26%tł. 70 g (MLE), pasta z gotowanych buraków i siemienia lnianego 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa krem z brokuła 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), dorsz smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), sos grecki gęsty 50 ml (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 150 g (SEL), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt , mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2456.26 kcal; : 121.57 g; : 91.85 g; : 295.53 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-08		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 1 g (MLE), pasta z gotowanych buraków i siemienia lnianego 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa krem z brokuła 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ), sos grecki gęsty 50 ml (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 150 g (SEL), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt , mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2139.37 kcal; : 100.02 g; : 66.8 g; : 294.39 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 1 g (MLE), pasta z gotowanych buraków i siemienia lnianego 50 g , liść sałaty masłowej 6 g , jabłka 150 g ,	zupa krem z brokuła 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z piersi kurczaka z warzywami 150 g (SEL), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt , mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2128.36 kcal; : 97.34 g; : 65.32 g; : 294.33 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-08		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty pełnotłusty 26%tł. 70 g (MLE), pasta z gotowanych buraków i siemienia lnianego 50 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukini i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta wegańska z groszku 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , Posiłek nocny: krażki ryżowe małe opakowanie 1 szt , mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2323.78 kcal; : 78.05 g; : 90.92 g; : 319.54 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), ogórki kiszane 80 g (GOR,), pomidory 20 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 200 ml	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu półtłustego z tuńczykiem i natką 90 g (SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 70 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: : 2142.32 kcal; : 107.34 g; : 83.67 g; : 245.29 g; : 0 g;		
sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 0 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), pomidory 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), pulpeciki gotowane wieprzowe 2szt. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ,), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu półtłustego z tuńczykiem i natką 90 g (SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 70 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: : 2224.21 kcal; : 115.08 g; : 78.27 g; : 277.21 g; : 0 g;		
sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), ogórki kiszane 80 g (GOR,), pomidory 20 g , jabłka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), pulpeciki gotowane wieprzowe 2szt. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: mandarynki 140 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu półtłustego z tuńczykiem i natką 90 g (SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 70 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: : 2071.04 kcal; : 108.65 g; : 80.16 g; : 232.59 g; : 0 g;		
sobota 2023-12-09 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z cicerzycy 70 g , ogórki kiszane 80 g (GOR,), pomidory 20 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlet z buraczków, kaszy i fasoli 250 g (JAJ, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 80 g (MLE,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 70 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: : 2204.9 kcal; : 82.53 g; : 80.46 g; : 303.91 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajka gotowane 1 szt (JAJ,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g , miód 20g 1 szt ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 450 ml (GLU, JAJ,), udko pieczone w rękawie faszerowane mięsem mielonym i warzywami 170 g (SEL, GOR,), sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleniną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidory 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2277.97 kcal; : 108.09 g; : 83.27 g; : 280.71 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 0 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak 10 g , miód 20g 1 szt ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 450 ml (GLU, JAJ,), udko pieczone w rękawie faszerowane mięsem mielonym i warzywami 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet z warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidory 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2239.49 kcal; : 105.72 g; : 82.78 g; : 281.14 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g , jabłka 150 g ,	rosół drobiowo-wołowy z makaronem 450 ml (GLU, JAJ,), udko pieczone w rękawie faszerowane mięsem mielonym i warzywami 170 g (SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidory 100 g , rzodkiewka2 20 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2061.21 kcal; : 98.38 g; : 84.99 g; : 234.42 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE,), fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z groszku 70 g , pomidory 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2391.03 kcal; : 80.86 g; : 70.33 g; : 378.62 g; : 0 g;		