

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (MLE_i), Endywia 20 g , rzodkiewka2 20 g , mandarynki 140 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), potrawka z kurczaka po chińsku duszona z warzywami 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ_i), ryż brązowy na sypko 120 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	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 gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 160 g (SEL_i), pomidory 100 g , Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (MLE_i), pasztecik z warzywami 1 szt (GLU, JAJ, SEZ_i),
Wartości odżywcze: : 2201.46 kcal; : 103.67 g; : 85.29 g; : 266.23 g; : 0 g;		
poniedziałek 2023-12-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (MLE_i), Endywia 20 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), sznycle drobiowe mielone gotowane 96 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ryż biały na sypko 120 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 160 g (SEL_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (MLE_i), pasztecik z warzywami 1 szt (GLU, JAJ, SEZ_i),
Wartości odżywcze: : 2177.15 kcal; : 109.58 g; : 82.51 g; : 260.06 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), papryka świeża 80 g , roszonek 10 g , jabłka 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), schab pieczony z morelą w sosie chrzanowym 180 g (<u>GLU, OZI, MLE, SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), leczy wegetariańskie lekkostrawne 280 g (<u>MLE, SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>),
Wartości odżywcze: : 2208.83 kcal; : 88.58 g; : 82.39 g; : 293.29 g; : 0 g;		
wtorek 2023-12-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), roszonek 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), schab pieczony nadziewany marchewką, porem i bazylią 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet z warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), leczy wegetariańskie lekkostrawne 280 g (<u>MLE, SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<u>SOJ, SEL</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>),
Wartości odżywcze: : 2152.87 kcal; : 89.38 g; : 80.49 g; : 281.81 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mozzarella mini kuleczki 2 szt , sałata masłowa 12g 12 g , rzodkiewka 1 40 g , mandarynki 140 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 250 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ_i), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	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), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE_i), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , pestki dyni 5 g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ_i), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2171.2 kcal; : 82.74 g; : 97.83 g; : 247.55 g; : 0 g;		
środa 2023-12-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mozzarella mini kuleczki 2 szt , sałata masłowa 12g 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 250 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ_i), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , krążki ryżowe małe opakowanie 1 szt ,
Wartości odżywcze: : 2056.7 kcal; : 83.25 g; : 84.91 g; : 249.79 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), salami bumerang 50 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), papryka świeża 80 g , roszponka 5 g , pomarańcze 170 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), drumsticks z kurczaka pieczone marynowane z limonką i natką pietruszki 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), galaretką z białą rybą i warzywami 80 g (<u>RYB, SEL_i</u>), pomidor parzony 90 g , liść sałaty masłowej 6 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2_i</u>), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , pasztecik z warzywami 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ_i</u>),
Wartości odżywcze: : 2400 kcal; : 94.22 g; : 106.39 g; : 275.62 g; : 0 g;		
czwartek 2023-12-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ_i</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL_i</u>), pomidor parzony 90 g , roszponka 5 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE_i</u>), drumsticks z kurczaka pieczone marynowane z limonką i natką pietruszki 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE_i</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), galaretką z białą rybą i warzywami 80 g (<u>RYB, SEL_i</u>), liść sałaty masłowej 6 g , pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2_i</u>), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt , pasztecik z warzywami 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ_i</u>),
Wartości odżywcze: : 2139.85 kcal; : 93.67 g; : 78.08 g; : 279.49 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszonka 10 g , rzodkiewka1 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron razowy z łososiem i pomidorami zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, RYB, MLE, SEL</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2374.46 kcal; : 96 g; : 96.7 g; : 289.65 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszonka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron pszenny z łososiem i pomidorami zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, RYB, MLE, SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2246.78 kcal; : 89.26 g; : 81.01 g; : 301.69 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszonka 10 g , rzodkiewka1 40 g , jabłka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron razowy z łososiem i pomidorami zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, RYB, MLE, SEL</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2355.01 kcal; : 83.69 g; : 94.64 g; : 300.63 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszonka 10 g , rzodkiewka1 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z groszku 70 g , pomidory 100 g , Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2285 kcal; : 74.01 g; : 74.23 g; : 348.59 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , rzodkiewka 40 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR</u>), makaron razowy z łososiem i pomidorami zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, RYB, MLE, SEL</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2297.82 kcal; : 87.59 g; : 92.6 g; : 284.1 g; : 0 g;		
piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 90 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , galaretka 150 ml ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron pszenny z łososiem i pomidorami zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, RYB, MLE, SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Posiłek nocny: bułka grahamka mini 35g 1 szt (<u>GLU, OZI</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2135.2 kcal; : 86.73 g; : 80.15 g; : 277.09 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

			Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16			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,), Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , nasionka słonecznika 5 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos musztardowy 50 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , 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,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,			
Wartości odżywcze: : 2337.13 kcal; : 100.6 g; : 92.44 g; : 284.31 g; : 0 g;					
sobota 2023-12-16			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,), Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos szpinakowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,			
Wartości odżywcze: : 2285.94 kcal; : 96.39 g; : 90.05 g; : 288.16 g; : 0 g;					
sobota 2023-12-16			Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , nasionka słonecznika 5 g , jabłka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , 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,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,			
Wartości odżywcze: : 2148.31 kcal; : 92.94 g; : 89.64 g; : 250.83 g; : 0 g;					
sobota 2023-12-16			Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - 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,), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , nasionka słonecznika 5 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,			
Wartości odżywcze: : 2372.85 kcal; : 79.9 g; : 90.5 g; : 323.66 g; : 0 g;					

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), 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), Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 70 g , nasionka słonecznika 5 g , jabłka 150 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos musztardowy 50 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE),</p>	<p>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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,</p>
Wartości odżywcze: : 2350.95 kcal; : 109.04 g; : 91.75 g; : 286.48 g; : 0 g;		
sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos szpinakowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,</p>
Wartości odżywcze: : 2284.87 kcal; : 106.33 g; : 86.59 g; : 288.73 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2348.83 kcal; : 103.37 g; : 102.75 g; : 256.16 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-17 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 0 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), szpinak 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2305.52 kcal; : 104.09 g; : 97.54 g; : 263.91 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-17 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g , mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , rzodkiewka2 20 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2197.37 kcal; : 96.91 g; : 101.11 g; : 228.53 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-17 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z groszku 70 g , papryka świeża 80 g , szpinak 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 120 g (<u>JAJ</u>), pomidory 100 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: : 2296.63 kcal; : 85.27 g; : 87.95 g; : 305.42 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
łane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE_i), 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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), papryka świeża 80 g , szpinak 10 g , mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	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 zieleciną 120 g (JAJ_i), pomidory 100 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: : 2143.25 kcal; : 96.91 g; : 98.06 g; : 224.47 g; : 0 g;		
niedziela 2023-12-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
łane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), pomidor parzony 90 g , szpinak 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	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 zieleciną 120 g (JAJ_i), pomidory 100 g , Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: : 2158.85 kcal; : 99.23 g; : 94.85 g; : 240.12 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, 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), Szyunka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), ogórki zielone 80 g , pomidor koktajlowy 30 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), kasza gryczana na sypko 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI),
Wartości odżywcze: : 2379.13 kcal; : 96.65 g; : 103.25 g; : 277.18 g; : 0 g;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, 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), Szyunka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), roszponka 10 g , pomidor koktajlowy 30 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos biały z lubczykiem 100 ml (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU), bukiet z warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI),
Wartości odżywcze: : 2212.45 kcal; : 87.35 g; : 83.44 g; : 291.07 g; : 0 g;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), ogórki zielone 80 g , pomidor koktajlowy 30 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos biały z lubczykiem 100 ml (GLU, MLE), kasza gryczana na sypko 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI),
Wartości odżywcze: : 2309.8 kcal; : 93.32 g; : 95.73 g; : 272.15 g; : 0 g;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, 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), serek Kanapkowy mini 30g 3 szt , ogórki zielone 80 g , pomidor koktajlowy 30 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt (SEL, GOR, SEZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI),
Wartości odżywcze: : 2538.03 kcal; : 83.06 g; : 99 g; : 349.27 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szyńka drobiowa 50 g , rosółka 10 g , mandarynki 140 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU_i), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), kasza gryczana na sypko 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),</p>	<p>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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE_i), sałata lodowa z oliwą pod delikatnym winegretem 80 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI_i),</p>
Wartości odżywcze: : 2436.9 kcal; : 99.3 g; : 101.46 g; : 293.33 g; : 0 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szyńka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE_i), rosółka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU_i), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR_i), kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU_i), bukiet z warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE_i), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt , bułka grahamka mini 35g 1 szt (GLU, OZI_i),</p>
Wartości odżywcze: : 2141.93 kcal; : 89.65 g; : 76.23 g; : 286.89 g; : 0 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Diety dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), paprykarz rybny z pieczonym łososiem i kaszą jaglaną 150 g (RYB, SEL_i), Endywia 20 g , rzodkiewka2 20 g , mandarynki 140 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), pierogi ruskie z cebulką i wędzonym boczkiem 250 g (SEL, GOR, SOZ_i), surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ_i), kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),</p>	<p>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), krakowska parzona 70 g , mix sałat z oliwą i ziołami 60 g , nasionka słonecznika 5 g ,</p> <p>Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (MLE_i), pasztecik z warzywami 1 szt (GLU, JAJ, SEZ_i),</p>
Wartości odżywcze: : 2303.01 kcal; : 82.06 g; : 96.32 g; : 285.41 g; : 0 g;		
środa 2023-12-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), paprykarz rybny z pieczonym łososiem i kaszą jaglaną 150 g (RYB, SEL_i), Endywia 20 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 250 g (MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE_i), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (MLE_i), pasztecik z warzywami 1 szt (GLU, JAJ, SEZ_i),</p>
Wartości odżywcze: : 2305.76 kcal; : 74.16 g; : 96.41 g; : 297.02 g; : 0 g;		