Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Endywia 20 g , miód 20g 1 szt ,	zupa selerowa z makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.65 kcal; białko og.: 122.6 g; tł.: 82.26 g; węgl.og.: 283.76 g; węgl.przysw.: 256.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.71 g; błonnik: 27.41 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 44.75 g;		
czwartek 2024-02-01	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Endywia 20 g , miód 20g 1 szt ,	zupa selerowa z makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (***MLE, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.62 kcal; białko og.: 127.11 g; tł.: 75.2 g; węgl.og.: 288.71 g; węgl.przysw.: 265.91 g; kw.tł.nasyc.: 28.59 g; błonnik: 22.79 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 43.08 g;		
czwartek 2024-02-01	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), Endywia 20 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłka 150 g ,	zupa selerowa z makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (***MLE, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** gruszki 160 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.38 kcal; białko og.: 122.89 g; tł.: 83.22 g; węgl.og.: 262.66 g; węgl.przysw.: 207.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 32.83 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 69.4 g;		
czwartek 2024-02-01	**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 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (***MLE,***), Endywia 20 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.83 kcal; białko og.: 88.89 g; tł.: 71.97 g; węgl.og.: 327.93 g; węgl.przysw.: 303.8 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 24.13 g; sól: 4.06 g; suma.cuk.prost.: 52.75 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2024-02-01	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), Endywia 20 g , pomidorki koktajlowe 40 g , miód 20g 1 szt , jabłka 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (***GLU, SEL, GOR, SEZ,***), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , ketchup 30g 1 Por , Rzodkiewka 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2414.25 kcal; białko og.: 124.25 g; tł.: 81.84 g; węgl.og.: 312.81 g; węgl.przysw.: 281.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 29.33 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 54.85 g;		

czwartek 2024-02-01	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , jabłko parzone 150 g ,	zupa selerowa z makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (***MLE, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), krakowska parzona drobiowa 50 g , skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.95 kcal; białko og.: 126.01 g; tł.: 65.03 g; węgl.og.: 304.86 g; węgl.przysw.: 276.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.59 g; błonnik: 26.28 g; sól: 4.27 g; suma.cuk.prost.: 54.43 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata masłowa 12 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.96 kcal; białko og.: 93.01 g; tł.: 81.76 g; węgl.og.: 296.26 g; węgl.przysw.: 267.43 g; kw.tł.nasyc.: 32.07 g; błonnik: 28.82 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 79.85 g;		
piątek 2024-02-02	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata masłowa 12 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (***GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,***), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.54 kcal; białko og.: 96.92 g; tł.: 77.95 g; węgl.og.: 327.77 g; węgl.przysw.: 305.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 22.32 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 82.52 g;		
piątek 2024-02-02	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), Sałata masłowa 12 g , rzodkiewka 20 g , jabłka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (***GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,***), surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.74 kcal; białko og.: 85.03 g; tł.: 83.95 g; węgl.og.: 280.3 g; węgl.przysw.: 247.6 g; kw.tł.nasyc.: 34.51 g; błonnik: 30.11 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 92.7 g;		
piątek 2024-02-02	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata masłowa 12 g , rzodkiewka 20 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi ruskie z cebulką 250 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2496.67 kcal; białko og.: 78.9 g; tł.: 88.39 g; węgl.og.: 359.49 g; węgl.przysw.: 333.46 g; kw.tł.nasyc.: 39.06 g; błonnik: 26 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 78.8 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2024-02-02	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata masłowa 12 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), galaretka z owocami 150 ml ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.47 kcal; białko og.: 99.95 g; tł.: 84.02 g; węgl.og.: 304.98 g; węgl.przysw.: 275.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.62 g; błonnik: 29.61 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 79.48 g;		

piątek 2024-02-02	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), galaretka 150 ml ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (***GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,***), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.07 kcal; białko og.: 99.29 g; tł.: 79.91 g; węgl.og.: 320.16 g; węgl.przysw.: 297.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.05 g; błonnik: 22.69 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 83.9 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03	**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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***),	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE, SEL,***), 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 i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , pomidory 80 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.65 kcal; białko og.: 81.41 g; tł.: 82.89 g; węgl.og.: 286.64 g; węgl.przysw.: 258.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.77 g; błonnik: 27.59 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 59.24 g;		
sobota 2024-02-03	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***),	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.36 kcal; białko og.: 82.21 g; tł.: 80.59 g; węgl.og.: 296.68 g; węgl.przysw.: 276.36 g; kw.tł.nasyc.: 27.58 g; błonnik: 20.3 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 51.51 g;		
sobota 2024-02-03	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), jabłka 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE, SEL,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidory 80 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2033.9 kcal; białko og.: 78.77 g; tł.: 83.39 g; węgl.og.: 260.41 g; węgl.przysw.: 225.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.92 g; błonnik: 32.1 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 76.72 g;		
sobota 2024-02-03	**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 groszku 70 g , papryka świeża 60 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (***JAJ, MLE,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE, SEL,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , pomidory 80 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.61 kcal; białko og.: 77.84 g; tł.: 75.85 g; węgl.og.: 382.94 g; węgl.przysw.: 338.41 g; kw.tł.nasyc.: 31.02 g; błonnik: 43.91 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 76.77 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2024-02-03	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), jabłka 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE, SEL,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , pomidory 80 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.09 kcal; białko og.: 86.52 g; tł.: 86.06 g; węgl.og.: 318.3 g; węgl.przysw.: 285.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 28.67 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 63.93 g;		

sobota 2024-02-03	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
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,***), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2209.13 kcal; białko og.: 88.01 g; tł.: 74.56 g; węgl.og.: 308.04 g; węgl.przysw.: 282.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.36 g; błonnik: 22.47 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 58.78 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04	**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,***), szynkowa wieprzowa 70 g (***SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomidory 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos pieczarkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 169 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2508.99 kcal; białko og.: 124.67 g; tł.: 101.07 g; węgl.og.: 291.46 g; węgl.przysw.: 258.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 32.49 g; sól: 7.39 g; suma.cuk.prost.: 64.1 g;		
niedziela 2024-02-04	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 70 g (***SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 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 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2437.9 kcal; białko og.: 122.6 g; tł.: 89.32 g; węgl.og.: 300.25 g; węgl.przysw.: 271.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 28.42 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 61.95 g;		
niedziela 2024-02-04	**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,***), szynkowa wieprzowa 70 g (***SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g , pomidor 100 g , mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 169 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** gruszki 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), ogórki kiszone 60 g (***GOR,***), MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.27 kcal; białko og.: 120.29 g; tł.: 102.66 g; węgl.og.: 269.82 g; węgl.przysw.: 209.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 36.32 g; sól: 7.66 g; suma.cuk.prost.: 86.11 g;		
niedziela 2024-02-04	**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,***), ser twarogowy Haga 3 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g , pomidor 100 g , dżem 50 g (***SO2,***),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt (***SEL, GOR, SEZ,***), pieczarki w śmietanie 50 ml (***MLE,***), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 169 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***), miód 20g 1 szt , ogórki kiszone 60 g (***GOR,***), MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529.9 kcal; białko og.: 64.13 g; tł.: 87.68 g; węgl.og.: 389.37 g; węgl.przysw.: 349.65 g; kw.tł.nasyc.: 31.78 g; błonnik: 37.72 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 92.64 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-02-04	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
lane kluski na mleku 2% 150 ml (***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,***), szynkowa wieprzowa 70 g (***SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g , pomidor 100 g , mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 169 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), ketchup 20 g , MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.77 kcal; białko og.: 119.38 g; tł.: 100.18 g; węgl.og.: 272.29 g; węgl.przysw.: 242.57 g; kw.tł.nasyc.: 26.56 g; błonnik: 29.05 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 72.22 g;		

niedziela 2024-02-04	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
lane kluski na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 70 g (***SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , pomidor 100 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (***GLU, MLE,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.33 kcal; białko og.: 117.07 g; tł.: 86.94 g; węgl.og.: 269.31 g; węgl.przysw.: 237.79 g; kw.tł.nasyc.: 26.44 g; błonnik: 28.95 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 74.47 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
płatki owsiane 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), mozzarella mini kuleczki 5 szt , miód 20g 1 szt , roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), filet z indyka po chińsku duszony 180 g (***GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***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,***), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.28 kcal; białko og.: 104.7 g; tł.: 88.88 g; węgl.og.: 296.16 g; węgl.przysw.: 266.48 g; kw.tł.nasyc.: 40.85 g; błonnik: 29.12 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 46.94 g;		
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
płatki owsiane 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), mozzarella mini kuleczki 5 szt , roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2338.14 kcal; białko og.: 103.33 g; tł.: 90.42 g; węgl.og.: 288.21 g; węgl.przysw.: 267.62 g; kw.tł.nasyc.: 40.41 g; błonnik: 20.55 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 45.22 g;		
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
płatki owsiane 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), mozzarella mini kuleczki 5 szt , Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.97 kcal; białko og.: 99.86 g; tł.: 91.36 g; węgl.og.: 277.57 g; węgl.przysw.: 237.81 g; kw.tł.nasyc.: 40.69 g; błonnik: 37.3 g; sól: 7 g; suma.cuk.prost.: 67.79 g;		
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
płatki owsiane 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), mozzarella mini kuleczki 5 szt , Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukini i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), 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 fasoli 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.21 kcal; białko og.: 90.54 g; tł.: 98.2 g; węgl.og.: 310.12 g; węgl.przysw.: 276.08 g; kw.tł.nasyc.: 42.34 g; błonnik: 33.49 g; sól: 7.47 g; suma.cuk.prost.: 60.88 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynki 140 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 450 ml (***GLU, MLE,***), filet z indyka po chińsku duszony 180 g (***GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.65 kcal; białko og.: 89.79 g; tł.: 69.38 g; węgl.og.: 315.27 g; węgl.przysw.: 280.75 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 32.77 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 51.26 g;		
poniedziałek 2024-02-05	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), mozzarella mini kuleczki 5 szt , roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (***GLU, MLE, SEL,***), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.83 kcal; białko og.: 104.14 g; tł.: 92.01 g; węgl.og.: 276.82 g; węgl.przysw.: 257.27 g; kw.tł.nasyc.: 40.35 g; błonnik: 18.31 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 51.04 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor koktajlowy 40 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), schab w marynacie z curry duszony 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.18 kcal; białko og.: 105.03 g; tł.: 81.75 g; węgl.og.: 310.97 g; węgl.przysw.: 279.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 30.55 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 62.97 g;		
wtorek 2024-02-06	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.68 kcal; białko og.: 109.56 g; tł.: 75.56 g; węgl.og.: 308.51 g; węgl.przysw.: 280.83 g; kw.tł.nasyc.: 26.08 g; błonnik: 27.65 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 63.73 g;		
wtorek 2024-02-06	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), pomidor koktajlowy 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynki 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** gruszki 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.13 kcal; białko og.: 103.79 g; tł.: 71.32 g; węgl.og.: 288.88 g; węgl.przysw.: 227.99 g; kw.tł.nasyc.: 26.03 g; błonnik: 37.81 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 84.19 g;		
wtorek 2024-02-06	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Tartare 3 szt (***MLE,***), pomidor koktajlowy 40 g , szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.27 kcal; białko og.: 107.91 g; tł.: 72.74 g; węgl.og.: 310.67 g; węgl.przysw.: 281.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.45 g; błonnik: 28.5 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 74.03 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-02-06	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor koktajlowy 40 g , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), schab w marynacie z curry duszony 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.93 kcal; białko og.: 103.69 g; tł.: 82.2 g; węgl.og.: 306.74 g; węgl.przysw.: 258.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.31 g; błonnik: 29.92 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 84.78 g;		

wtorek 2024-02-06	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (***GLU, JAJ,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka 40 g (***SOJ, SEL,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.63 kcal; białko og.: 108.7 g; tł.: 61.94 g; węgl.og.: 311.44 g; węgl.przysw.: 267.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.37 g; błonnik: 26.98 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 86.18 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), Endywia 20 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kluski szare z boczkiem, cebulką i twarogiem 250 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,***), surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), ogórki kiszone 80 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.27 kcal; białko og.: 105.61 g; tł.: 77.52 g; węgl.og.: 381.67 g; węgl.przysw.: 344.96 g; kw.tł.nasyc.: 26.81 g; błonnik: 36.71 g; sól: 8.38 g; suma.cuk.prost.: 61.46 g;		
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), Sałata masłowa 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 250 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 104 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.23 kcal; białko og.: 97.85 g; tł.: 74.99 g; węgl.og.: 306.84 g; węgl.przysw.: 281.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.33 g; błonnik: 25.16 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 60.98 g;		
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g , pomarańcze 200 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 250 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), Sałata masłowa 12 g , ogórki kiszone 80 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2021.33 kcal; białko og.: 87.19 g; tł.: 71.92 g; węgl.og.: 273.36 g; węgl.przysw.: 235.48 g; kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 37.89 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 70.4 g;		
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (***GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.61 kcal; białko og.: 82.64 g; tł.: 78.41 g; węgl.og.: 339.65 g; węgl.przysw.: 304.86 g; kw.tł.nasyc.: 31.95 g; błonnik: 21.71 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 68.35 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcze 200 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kluski szare z boczkiem, cebulką i twarogiem 250 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,***), surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (***JAJ,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), ogórki kiszone 80 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.87 kcal; białko og.: 101.94 g; tł.: 75.03 g; węgl.og.: 368.35 g; węgl.przysw.: 333.66 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 34.69 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 70.02 g;		
środa 2024-02-07	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek wiejski 5%tł. 1 szt (***MLE,***), szynkowa wieprzowa 50 g (***SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), cukinia faszerowana mięsem i warzywami zapiekana 250 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.14 kcal; białko og.: 99.48 g; tł.: 70.83 g; węgl.og.: 316.99 g; węgl.przysw.: 287.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 29.73 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 73.5 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet po iławsku drobiowy pieczony 100 g (***JAJ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.51 kcal; białko og.: 110.01 g; tł.: 82.8 g; węgl.og.: 266.07 g; węgl.przysw.: 237.82 g; kw.tł.nasyc.: 29.2 g; błonnik: 28.25 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 46.97 g;		
czwartek 2024-02-08	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (***MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.2 kcal; białko og.: 114.54 g; tł.: 74.7 g; węgl.og.: 277.51 g; węgl.przysw.: 253.83 g; kw.tł.nasyc.: 29.76 g; błonnik: 23.67 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 47.53 g;		
czwartek 2024-02-08	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , gruszki 200 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (***MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.75 kcal; białko og.: 112.27 g; tł.: 85.96 g; węgl.og.: 261.52 g; węgl.przysw.: 202.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 33 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 70.89 g;		
czwartek 2024-02-08	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kasza bulgur 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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Tartare 2 szt (***MLE,***), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2501.37 kcal; białko og.: 79.88 g; tł.: 99.54 g; węgl.og.: 338.21 g; węgl.przysw.: 304.34 g; kw.tł.nasyc.: 34.56 g; błonnik: 33.85 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 57.12 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2024-02-08	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Sałata dekoracyjna 12 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g , gruszki 200 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet po iławsku drobiowy pieczony 100 g (***JAJ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** muffinka 1 szt (***GLU, JAJ, 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.8 kcal; białko og.: 105.36 g; tł.: 80.53 g; węgl.og.: 290.46 g; węgl.przysw.: 238.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.64 g; błonnik: 26.05 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 74.54 g;		

czwartek 2024-02-08	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g , mini pączki serowe niskosłodzone 50 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (***MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** muffinka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** jogurt pitny naturalny 1 szt (***MLE,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.83 kcal; białko og.: 110.37 g; tł.: 73.18 g; węgl.og.: 293.18 g; węgl.przysw.: 266.27 g; kw.tł.nasyc.: 28.25 g; błonnik: 25.01 g; sól: 3.9 g; suma.cuk.prost.: 74.58 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), Endywia 20 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (***GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.63 kcal; białko og.: 98.4 g; tł.: 65.29 g; węgl.og.: 313.72 g; węgl.przysw.: 284.9 g; kw.tł.nasyc.: 28.25 g; błonnik: 28.81 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 71.45 g;		
piątek 2024-02-09	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), Endywia 20 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g (***GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), MIX sałat 10 g , miód 20g 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2139.84 kcal; białko og.: 96.9 g; tł.: 61.43 g; węgl.og.: 312.99 g; węgl.przysw.: 289.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 23.05 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 71.97 g;		
piątek 2024-02-09	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g , jabłka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g (***GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), MIX sałat 10 g , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1752.83 kcal; białko og.: 81.35 g; tł.: 53.44 g; węgl.og.: 257.14 g; węgl.przysw.: 221.73 g; kw.tł.nasyc.: 24.03 g; błonnik: 33.46 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 77.39 g;		
piątek 2024-02-09	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , dżem 25 g 2 szt (***SO2,***), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane ze szpinakiem w sosie jogurtowo-czosnkowym 7 szt (***GLU, JAJ, MLE,***), surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twaróg 100 g (***MLE,***), MIX sałat 10 g , miód 20g 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.97 kcal; białko og.: 84.8 g; tł.: 51.46 g; węgl.og.: 348.08 g; węgl.przysw.: 321.12 g; kw.tł.nasyc.: 26.65 g; błonnik: 26.92 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 94.82 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2024-02-09	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (***GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , MIX sałat 10 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.76 kcal; białko og.: 107.67 g; tł.: 68.47 g; węgl.og.: 327.23 g; węgl.przysw.: 296.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.04 g; błonnik: 30.57 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 70.26 g;		

piątek 2024-02-09	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g (***GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.98 kcal; białko og.: 102.05 g; tł.: 64.41 g; węgl.og.: 312.35 g; węgl.przysw.: 287.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.1 g; błonnik: 25.01 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 74.06 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10	**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,***), Szynka drobiowa 70 g , pomidor 100 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (***JAJ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z oliwą 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.77 kcal; białko og.: 86.5 g; tł.: 85.25 g; węgl.og.: 317.02 g; węgl.przysw.: 285.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.81 g; błonnik: 30.96 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 59.9 g;		
sobota 2024-02-10	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 70 g , roszponka 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pulpeciki gotowane wieprzowe 2szt. 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.53 kcal; białko og.: 91.32 g; tł.: 79.65 g; węgl.og.: 314.07 g; węgl.przysw.: 288.33 g; kw.tł.nasyc.: 26.95 g; błonnik: 25.07 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 50.61 g;		
sobota 2024-02-10	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka drobiowa 70 g , pomidor 100 g , roszponka 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomarańcze 220 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pulpeciki gotowane wieprzowe 2szt. 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z oliwą 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), papryka świeża 60 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.86 kcal; białko og.: 86.75 g; tł.: 80.22 g; węgl.og.: 268.89 g; węgl.przysw.: 234.36 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 33.87 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 78.16 g;		
sobota 2024-02-10	**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 groszku 70 g , roszponka 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z oliwą 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , papryka świeża 60 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.55 kcal; białko og.: 70.43 g; tł.: 79.81 g; węgl.og.: 344.55 g; węgl.przysw.: 301.89 g; kw.tł.nasyc.: 29.03 g; błonnik: 42.03 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 64.78 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
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 , pomidor 100 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomarańcze 220 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (***JAJ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z oliwą 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), papryka świeża 60 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.15 kcal; białko og.: 91.96 g; tł.: 88.28 g; węgl.og.: 332.79 g; węgl.przysw.: 297.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 32.97 g; sól: 8.24 g; suma.cuk.prost.: 68.74 g;		
sobota 2024-02-10	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
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 , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), jabłko parzone 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), pulpeciki gotowane wieprzowe 2szt. 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos pomidorowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***MLE,***),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata masłowa 12 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.34 kcal; białko og.: 98.78 g; tł.: 74.22 g; węgl.og.: 329.5 g; węgl.przysw.: 296.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.86 g; błonnik: 28.82 g; sól: 8.09 g; suma.cuk.prost.: 59.36 g;		

Dietetyk

.....

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.