

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
<p>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 50 g (SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p>	<p>rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml ,</p>	<p>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 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), ketchup 30g 1 Por , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.05 kcal; białko og.: 113.56 g; tł.: 98.75 g; węgl.og.: 275.92 g; węgl.przysw.: 247.5 g; kw.tł.nasyc.: 27.79 g; błonnik: 28.38 g; sól: 9.53 g; suma.cuk.prost.: 68.46 g;</p>		
niedziela 2024-01-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata masłowa 12 g ,</p>	<p>rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), pomidory 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.73 kcal; białko og.: 113.11 g; tł.: 98.11 g; węgl.og.: 282.39 g; węgl.przysw.: 255.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 26.62 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 70.46 g;</p>		
niedziela 2024-01-21		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
<p>kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata masłowa 12 g , mandarynki 140 g ,</p>	<p>rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: gruszki 160 g ,</p>	<p>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 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.94 kcal; białko og.: 109.33 g; tł.: 98.19 g; węgl.og.: 248.09 g; węgl.przysw.: 195.38 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 32.18 g; sól: 7.99 g; suma.cuk.prost.: 87.87 g;</p>		
niedziela 2024-01-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
<p>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,), twarożek z koperkiem 100 g (MLE,), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata masłowa 12 g ,</p>	<p>zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.12 kcal; białko og.: 100.32 g; tł.: 74.98 g; węgl.og.: 337.67 g; węgl.przysw.: 306.07 g; kw.tł.nasyc.: 35.33 g; błonnik: 31.61 g; sól: 6.9 g; suma.cuk.prost.: 76.82 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		
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 50 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata masłowa 12 g , jabłka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), ketchup 30g 1 Por , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.85 kcal; białko og.: 108.43 g; tł.: 96.11 g; węgl.og.: 259.26 g; węgl.przysw.: 232.43 g; kw.tł.nasyc.: 26.55 g; błonnik: 24.89 g; sól: 8.69 g; suma.cuk.prost.: 75.02 g;		
niedziela 2024-01-21		
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 50 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Sałata masłowa 12 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2085.79 kcal; białko og.: 104.37 g; tł.: 83.32 g; węgl.og.: 245.02 g; węgl.przysw.: 217.03 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 26.08 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 80.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , jabłka 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza jaglana 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.94 kcal; białko og.: 84.89 g; tł.: 102.58 g; węgl.og.: 317.12 g; węgl.przysw.: 285.26 g; kw.tł.nasyc.: 33.33 g; błonnik: 29.92 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 62.69 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , jabłka 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jaglana 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.39 kcal; białko og.: 86.26 g; tł.: 90.77 g; węgl.og.: 312.12 g; węgl.przysw.: 285.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g; błonnik: 25 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 55.93 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Endywia 20 g , jabłka 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza gryczana na sypko 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.13 kcal; białko og.: 97.8 g; tł.: 97.17 g; węgl.og.: 254.57 g; węgl.przysw.: 210.53 g; kw.tł.nasyc.: 32.63 g; błonnik: 32.91 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 66.92 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , Endywia 20 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbki z ziemniakami, cebulką i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.19 kcal; białko og.: 63.08 g; tł.: 92.33 g; węgl.og.: 339.93 g; węgl.przysw.: 308.01 g; kw.tł.nasyc.: 27.69 g; błonnik: 29.99 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 66.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22		
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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynki 140 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ,), Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	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,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2538.42 kcal; białko og.: 90.31 g; tł.: 104.74 g; węgl.og.: 323.71 g; węgl.przysw.: 290.44 g; kw.tł.nasyc.: 33.24 g; błonnik: 32.04 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 56.27 g;		
poniedziałek 2024-01-22		
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,), krakowska parzona 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza jaglana 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.55 kcal; białko og.: 85.82 g; tł.: 80.92 g; węgl.og.: 300.55 g; węgl.przysw.: 278.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.5 g; błonnik: 21.18 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 75.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23		
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), serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup 1 g , roszonek 10 g , banan 180 g ,	zupa Solferino 450 ml (GLU, MLE), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (JAJ), 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), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por (SOJ, SEL), leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (MLE, SEL), Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.8 kcal; białko og.: 110.65 g; tł.: 91.18 g; węgl.og.: 285.07 g; węgl.przysw.: 238.33 g; kw.tł.nasyc.: 32.65 g; błonnik: 29.41 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 82.39 g;		
wtorek 2024-01-23		
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), Szynka drobiowa 50 g , dżem 25 g 1 szt (SOJ), roszonek 5 g , banan 180 g ,	zupa Solferino 315 ml (GLU, MLE), schab pieczony z warzywami w rękawie 100 g (SEL), sos wywarowy lekki 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 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 2 plastry 1 Por (SOJ, SEL), leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (MLE, SEL), Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1998.46 kcal; białko og.: 100.19 g; tł.: 61.44 g; węgl.og.: 275.4 g; węgl.przysw.: 232.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 25.7 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 70.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 50 g (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), ogórki kiszzone 80 g (GOR,),	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), sos carbonara 180 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.28 kcal; białko og.: 87.37 g; tł.: 101.46 g; węgl.og.: 293.02 g; węgl.przysw.: 268.32 g; kw.tł.nasyc.: 40.76 g; błonnik: 24.69 g; sól: 9.44 g; suma.cuk.prost.: 63.87 g;		
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), Sałata masłowa 12 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron pszenny 160 g (GLU,), 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,), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2114.14 kcal; białko og.: 80.76 g; tł.: 69.62 g; węgl.og.: 303.39 g; węgl.przysw.: 279.7 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 24.02 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 62.48 g;		
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 50 g (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , pomarańcze 200 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2117.1 kcal; białko og.: 83.17 g; tł.: 81.6 g; węgl.og.: 283.01 g; węgl.przysw.: 248.08 g; kw.tł.nasyc.: 31.94 g; błonnik: 34.93 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 87.46 g;		
środa 2024-01-24 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 50 g (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.97 kcal; białko og.: 74.99 g; tł.: 77.89 g; węgl.og.: 349.13 g; węgl.przysw.: 304.78 g; kw.tł.nasyc.: 30.79 g; błonnik: 31.25 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 69.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata z rumiankiem 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), ser żółty półtwardy 50 g (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Sałata masłowa 12 g , pomarańcze 200 g ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), sos carbonara 180 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2_i), makaron razowy 160 g (GLU_i), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.81 kcal; białko og.: 89.44 g; tł.: 102.32 g; węgl.og.: 287.43 g; węgl.przysw.: 263.85 g; kw.tł.nasyc.: 41.79 g; błonnik: 23.55 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 85.51 g;		
środa 2024-01-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL_i), makaron pszenny 160 g (GLU_i), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.28 kcal; białko og.: 84.35 g; tł.: 70.98 g; węgl.og.: 312.93 g; węgl.przysw.: 288.85 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 24.42 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 84.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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), krakowska parzona wieprzowa 70 g , roszponka 10 g , mozzarella 30 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), gruszki 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (JAJ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 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), Szyńka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.78 kcal; białko og.: 103.63 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 318.27 g; węgl.przysw.: 266.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.82 g; błonnik: 28.87 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 69.58 g;		
czwartek 2024-01-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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), krakowska parzona wieprzowa 70 g , mozzarella 30 g , pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), jabłko parzone 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.41 kcal; białko og.: 101.81 g; tł.: 71.8 g; węgl.og.: 308.49 g; węgl.przysw.: 277.96 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 28.37 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 68.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>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), serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka świeża 60 g , Endywia 20 g , galaretką z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa neapolitańska z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.02 kcal; białko og.: 96.11 g; tł.: 97.94 g; węgl.og.: 298.09 g; węgl.przysw.: 243.28 g; kw.tł.nasyc.: 31.98 g; błonnik: 29.03 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 57.38 g;</p>		
piątek 2024-01-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>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), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz pieczony w rękawie 100 g (RYB), ziemniaki z zieleciną 160 g , warzywa po grecku 169 g (SEL), kompot owocowy 200 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata z rumiankiem 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 , pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.96 kcal; białko og.: 98.84 g; tł.: 64.95 g; węgl.og.: 297.12 g; węgl.przysw.: 272.7 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 74.71 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-27 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>), Szynka drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (<u>JAJ, MLE,</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>), twarówek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , ogórki zielone 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.8 kcal; białko og.: 88.75 g; tł.: 86.37 g; węgl.og.: 274.5 g; węgl.przysw.: 248.14 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 25.71 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 55.57 g;		
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka drobiowa 70 g , roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 169 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>), twarówek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata masłowa 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.35 kcal; białko og.: 91.64 g; tł.: 81.14 g; węgl.og.: 297.6 g; węgl.przysw.: 273.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 23.39 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 53.55 g;		
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), jabłka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarówek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), ogórki zielone 80 g , Salata masłowa 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2048.04 kcal; białko og.: 84.89 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 251.72 g; węgl.przysw.: 217.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.71 g; błonnik: 31.25 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 75.42 g;		
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - 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>), pasta wegańska z groszku 70 g , roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (<u>JAJ, MLE,</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>), twarówek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata masłowa 12 g , ogórki zielone 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2584.58 kcal; białko og.: 76.18 g; tł.: 89.51 g; węgl.og.: 387.8 g; węgl.przysw.: 346.84 g; kw.tł.nasyc.: 37.7 g; błonnik: 40.3 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 66.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28 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,), skyr naturalny 150ml 1 szt , papryka świeża 60 g , dżem 25 g (SO2,),	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 169 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 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.99 kcal; białko og.: 103.11 g; tł.: 96.41 g; węgl.og.: 293.42 g; węgl.przysw.: 259.17 g; kw.tł.nasyc.: 32.18 g; błonnik: 32.99 g; sól: 7.47 g; suma.cuk.prost.: 76.52 g;		
niedziela 2024-01-28 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,), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , dżem 25 g (SO2,),	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidory 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.94 kcal; białko og.: 103.01 g; tł.: 86.71 g; węgl.og.: 288.53 g; węgl.przysw.: 260.57 g; kw.tł.nasyc.: 31.02 g; błonnik: 27.93 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 68.59 g;		
niedziela 2024-01-28 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,), skyr naturalny 150ml 1 szt , papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 169 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 2 szt. 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.74 kcal; białko og.: 96.66 g; tł.: 89.72 g; węgl.og.: 265.59 g; węgl.przysw.: 203.87 g; kw.tł.nasyc.: 31.4 g; błonnik: 37.42 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 92.6 g;		
niedziela 2024-01-28 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,), skyr naturalny 150ml 1 szt , papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , dżem 50 g (SO2,),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (JAJ, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 169 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 2 szt (JAJ,), miód 20g 1 szt , pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.29 kcal; białko og.: 85.72 g; tł.: 72.05 g; węgl.og.: 335.53 g; węgl.przysw.: 296.61 g; kw.tł.nasyc.: 30.68 g; błonnik: 37.68 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 94.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), mandarynki 140 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g (<u>SEL, GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 169 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ketchup 20 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.45 kcal; białko og.: 95.57 g; tł.: 87.17 g; węgl.og.: 274.72 g; węgl.przysw.: 243.96 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 29.49 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 85.27 g;		
niedziela 2024-01-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g (<u>SEL, GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , MIX sałat 5 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1949.33 kcal; białko og.: 96.12 g; tł.: 69.94 g; węgl.og.: 250.89 g; węgl.przysw.: 221.59 g; kw.tł.nasyc.: 30.48 g; błonnik: 27.39 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 78.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 180 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SO2_i), pierś z indyka pieczona na ostro 100 g (SEL, GOR, SEZ_i), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ_i), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2603.36 kcal; białko og.: 112.17 g; tł.: 99.54 g; węgl.og.: 335.51 g; węgl.przysw.: 274.26 g; kw.tł.nasyc.: 31.29 g; błonnik: 36.59 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 53.48 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), pierś z indyka pieczona w ziołach 100 g (SEL, GOR_i), ryż biały na sypko 200 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE_i), kompot owocowy 200 ml , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.51 kcal; białko og.: 101.65 g; tł.: 83.81 g; węgl.og.: 292.2 g; węgl.przysw.: 270.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 20.42 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 47.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , mandarynki 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z białej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka drobiowa 70 g , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.4 kcal; białko og.: 92.54 g; tł.: 91.16 g; węgl.og.: 310.06 g; węgl.przysw.: 277.41 g; kw.tł.nasyc.: 32.61 g; błonnik: 32.66 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 70.93 g;		
wtorek 2024-01-30 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , mandarynki 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły 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,), Szynka drobiowa 70 g , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.92 kcal; białko og.: 103.14 g; tł.: 73.35 g; węgl.og.: 290.05 g; węgl.przysw.: 265.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 25.04 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 62.01 g;		
wtorek 2024-01-30 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), papryka świeża 60 g , Endywia 20 g , mandarynki 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z białej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 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,), Szynka drobiowa 70 g , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2011.46 kcal; białko og.: 97.27 g; tł.: 76.8 g; węgl.og.: 253.06 g; węgl.przysw.: 195.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 34.47 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 80.86 g;		
wtorek 2024-01-30 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , Endywia 20 g , mandarynki 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (JAJ,), sos waniliowy 60 ml (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,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.46 kcal; białko og.: 66.16 g; tł.: 77.93 g; węgl.og.: 381.25 g; węgl.przysw.: 345.41 g; kw.tł.nasyc.: 29.4 g; błonnik: 32.89 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 100.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , Endywia 20 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL,), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z białej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g (JAJ,), 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,), Szyunka drobiowa 70 g , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.27 kcal; białko og.: 85.32 g; tł.: 88.42 g; węgl.og.: 286.63 g; węgl.przysw.: 238.67 g; kw.tł.nasyc.: 31.28 g; błonnik: 30.62 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 76.93 g;		
wtorek 2024-01-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 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,), Szyunka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093 kcal; białko og.: 97.87 g; tł.: 65.41 g; węgl.og.: 290.41 g; węgl.przysw.: 248.68 g; kw.tł.nasyc.: 27.29 g; błonnik: 24.39 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 70.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-31		
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 z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), parówki na ciepło 2 szt (SOJ, SEL, GOR,), Sałata masłowa 12 g , pomidor 100 g , pomarańcze 200 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), 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,), galaretka z dorsza z warzywami 100 g (RYB, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.77 kcal; białko og.: 98.33 g; tł.: 79.82 g; węgl.og.: 299.19 g; węgl.przysw.: 268.63 g; kw.tł.nasyc.: 28.24 g; błonnik: 30.56 g; sól: 7.68 g; suma.cuk.prost.: 78.56 g;		
środa 2024-01-31		
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,), krakowska parzona drobiowa 40 g , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE,), marchew junior na parze 130 g , 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,), galaretka z dorsza z warzywami 80 g (RYB, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.32 kcal; białko og.: 107.91 g; tł.: 83.99 g; węgl.og.: 314.08 g; węgl.przysw.: 292.08 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 21.97 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 83.2 g;		