

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <b>MLE</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), mandarynki 70 g ,	zupa Solferino 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet po ilawsku drobiowy pieczony 80 g ( <b>JAJ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2223.95 kcal; : 112.37 g; : 85.22 g; : 267.96 g; : 241.23 g; : 31.2 g; : 26.73 g; : 5.89 g; : 66.08 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), mandarynki 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa Solferino 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), roladki ze schabu gotowane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2290.36 kcal; : 118.8 g; : 85.32 g; : 275.77 g; : 253.16 g; : 33.34 g; : 22.61 g; : 6.68 g; : 65.8 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynki 70 g ,	zupa Solferino 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), roladki ze schabu gotowane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2144.16 kcal; : 113.03 g; : 91.89 g; : 235.96 g; : 185.28 g; : 33.35 g; : 30.19 g; : 6.33 g; : 69.79 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <b>MLE</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), mandarynki 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2338.36 kcal; : 97.74 g; : 81.52 g; : 317.89 g; : 293.78 g; : 35.44 g; : 24.09 g; : 4.45 g; : 72.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2<sub>i</sub></u> ), pomarańcze 200 g ,	zupa Solferino 315 ml ( <u>GLU, MLE<sub>i</sub></u> ), kotlet po iławsku drobiowy pieczony 80 g ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, pomidorów i papryki z majonezem 130 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub></u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , ketchup 30g 1 Por , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2277.98 kcal; : 111.36 g; : 85.44 g; : 281.26 g; : 255.61 g; : 31.32 g; : 25.65 g; : 5.65 g; : 72.19 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2<sub>i</sub></u> ), jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino 315 ml ( <u>GLU, MLE<sub>i</sub></u> ), roladki ze schabu gotowane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <u>MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2135.92 kcal; : 120 g; : 65.27 g; : 283.81 g; : 257.43 g; : 32.89 g; : 24.49 g; : 5.48 g; : 70.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidory 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 40 g , roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2137.78 kcal; : 85.97 g; : 90.51 g; : 260.26 g; : 229.05 g; : 32.84 g; : 30.54 g; : 7.26 g; : 55.51 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidory 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ</b> ), roszonek 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2049.22 kcal; : 81.43 g; : 82.13 g; : 259.63 g; : 232.4 g; : 32.09 g; : 26.55 g; : 6.47 g; : 58.24 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidory 100 g , ogórki zielone 40 g , jabłka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 40 g , roszonek 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2027.21 kcal; : 79.21 g; : 84.56 g; : 259.83 g; : 199.17 g; : 31.87 g; : 37.58 g; : 6.85 g; : 77.37 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta wegańska z cicerzycy 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidory 100 g , ogórki zielone 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g ( <b>JAJ</b> ), sos waniliowy 60 ml ( <b>MLE</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), roszonek 10 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2478.83 kcal; : 71.29 g; : 82.75 g; : 379.35 g; : 332.49 g; : 33.82 g; : 33.09 g; : 5.09 g; : 81.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidory 100 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SEL, GOR, SO2,</b> ), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka 40 g , rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2332.07 kcal; : 103.66 g; : 98.23 g; : 280.3 g; : 244.46 g; : 31.72 g; : 35.31 g; : 7.61 g; : 52.77 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU,</b> ), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</b> ), sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2045.75 kcal; : 86.09 g; : 86.08 g; : 249.58 g; : 222.33 g; : 30.97 g; : 26.72 g; : 6.2 g; : 57.02 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), krakowska parzona 70 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE</b> ), roszonka 10 g , ogórki kiszzone 80 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2234.51 kcal; : 92.07 g; : 81.2 g; : 286.95 g; : 234.69 g; : 31.01 g; : 30.72 g; : 8.25 g; : 73.02 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), krakowska parzona 70 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE</b> ), roszonka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2272.02 kcal; : 91.27 g; : 79.36 g; : 300.19 g; : 250.32 g; : 31.09 g; : 28.25 g; : 6.71 g; : 79.39 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), krakowska parzona 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Rukola 10 g , pomarańcze 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), roszonka 10 g , ogórki kiszzone 80 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2065.94 kcal; : 97.35 g; : 80.3 g; : 252.47 g; : 219.79 g; : 30.56 g; : 36.95 g; : 8.67 g; : 73.96 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta wegańska z groszku 70 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , Rukola 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE</b> ), roszonka 10 g , ogórki kiszzone 80 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2332.47 kcal; : 83.78 g; : 75.28 g; : 336.97 g; : 278.01 g; : 34.36 g; : 37.35 g; : 6.77 g; : 91.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), krakowska parzona 70 g , dżem 25 g 1 szt (<b>SO2</b>), pomidorki koktajlowe 40 g , Rukola 10 g , pomarańcze 200 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por (<b>SOJ, SEL</b>), serek wiejski z owocem 1 szt (<b>SOJ, MLE</b>), roszonek 10 g , ogórki kiszzone 80 g (<b>GOR</b>),</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL</b>),</p>
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2419.18 kcal; : 98.36 g; : 84.24 g; : 320.3 g; : 265.08 g; : 31.8 g; : 32.49 g; : 9.36 g; : 83.09 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), krakowska parzona 70 g , dżem 25 g 1 szt (<b>SO2</b>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por (<b>SOJ, SEL</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszonek 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL</b>),</p>
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2265.67 kcal; : 87.28 g; : 81.1 g; : 309.96 g; : 279.66 g; : 31.83 g; : 31.48 g; : 7.99 g; : 74.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 100 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SEZ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2096.82 kcal; : 93.99 g; : 89.34 g; : 241.13 g; : 217.07 g; : 32.87 g; : 24.05 g; : 4.41 g; : 38.6 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt ,	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 zielony 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), 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 ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidory 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SEZ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2081.39 kcal; : 92.74 g; : 75.21 g; : 269.77 g; : 246.86 g; : 31.79 g; : 22.9 g; : 4.82 g; : 40.38 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE,</u> ), papryka świeża 80 g , Sałata masłowa 12 g , 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 zielony 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , MIX sałat 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SEZ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2042.42 kcal; : 92.16 g; : 91.88 g; : 229.54 g; : 178.01 g; : 32.94 g; : 31.02 g; : 4.11 g; : 65.72 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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> ), twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), papryka świeża 80 g , Sałata masłowa 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SEZ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2182.69 kcal; : 86.37 g; : 88.85 g; : 276.7 g; : 245.5 g; : 35.35 g; : 31.21 g; : 5.13 g; : 53.62 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
łane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), papryka świeża 80 g , Sałata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt , jabłka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 100 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidory 100 g , MIX sałat 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2054.77 kcal; : 89.46 g; : 82.02 g; : 252.74 g; : 227.58 g; : 31.34 g; : 23.24 g; : 4.05 g; : 51.89 g;		
<b>niedziela 2024-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
łane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g , Sałata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane cukinią gotowane 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , MIX sałat 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> : 1897.37 kcal; : 86.5 g; : 72.66 g; : 237.21 g; : 212.87 g; : 30.62 g; : 22.43 g; : 3.77 g; : 52.31 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka wysokogatunkowa z indyka na ciepło 1 szt. 35 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ser żółty półtwardy 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleciną 180 g ( <u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</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> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2354.22 kcal; : 91.78 g; : 92.2 g; : 308.76 g; : 277.12 g; : 32.84 g; : 31.12 g; : 6.87 g; : 71.09 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka wysokogatunkowa z indyka na ciepło 1 szt. 35 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), serek Tartare 2 szt ( <u>MLE</u> ), roszonek 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2219.15 kcal; : 83.23 g; : 81.63 g; : 297.26 g; : 278.6 g; : 25.86 g; : 18.63 g; : 4.99 g; : 63.69 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka wysokogatunkowa z indyka na ciepło 1 szt. 35 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ser żółty półtwardy 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2338.89 kcal; : 97.48 g; : 93.76 g; : 296.81 g; : 261.19 g; : 34.68 g; : 35.1 g; : 5.88 g; : 81.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 3 szt ( <u>MLE</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta wegańska z fasoli 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2429.5 kcal; : 71.31 g; : 92.18 g; : 348.06 g; : 309.65 g; : 30.86 g; : 38.01 g; : 5.16 g; : 80.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka wysokogatunkowa z indyka na ciepło 1 szt. 35 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ser żółty półtwardy 50 g ( <u>MLE</u> ), rosłonka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynki 140 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebula i zielenią 180 g ( <u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2495.26 kcal; : 96.39 g; : 94.81 g; : 334.19 g; : 299.05 g; : 32.79 g; : 33.42 g; : 7.61 g; : 74.65 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona 50 g , serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), rosłonka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2163 kcal; : 87.76 g; : 70.84 g; : 302.17 g; : 282.83 g; : 26.9 g; : 18.11 g; : 5.4 g; : 68.27 g;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie			Obiad Podwieczorek			Kolacja Posiłek nocny		
<b>wtorek 2024-01-16</b>			<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>					
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), papryka świeża 60 g , jabłka 150 g ,			zupa krem z pomidorów z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 200 ml ,			herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynte drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2227.05 kcal; : 99.8 g; : 83.2 g; : 286.35 g; : 254.53 g; : 29.63 g; : 29.25 g; : 6.16 g; : 80.9 g;								
<b>wtorek 2024-01-16</b>			<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>					
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), Endywia 10 g , jabłka 150 g ,			zupa krem z pomidorów z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), schab pieczony w rękawie 100 g , sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml ,			herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynte drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2117.33 kcal; : 99.02 g; : 79.3 g; : 264.6 g; : 240.48 g; : 29.41 g; : 21.54 g; : 5.74 g; : 72.84 g;								
<b>wtorek 2024-01-16</b>			<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>					
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , jabłka 150 g ,			zupa krem z pomidorów z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), schab pieczony w rękawie 100 g , sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 180 g ,			herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynte drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2100.46 kcal; : 96.75 g; : 86.57 g; : 253.87 g; : 195.84 g; : 30.08 g; : 32.4 g; : 5.6 g; : 83.72 g;								
<b>wtorek 2024-01-16</b>			<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>					
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , jabłka 150 g ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 200 ml ,			herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2480.16 kcal; : 77.34 g; : 87.95 g; : 363.45 g; : 325.74 g; : 29.32 g; : 33.8 g; : 3.75 g; : 91.39 g;								

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub></b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Szyńka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2203.34 kcal; : 91.38 g; : 78.04 g; : 298.33 g; : 251.21 g; : 26.61 g; : 29.1 g; : 5.59 g; : 106.6 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Endywia 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), schab pieczony w rękawie 100 g , sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Szyńka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2161.71 kcal; : 91.15 g; : 73.48 g; : 294.75 g; : 254.91 g; : 26.05 g; : 21.84 g; : 5.56 g; : 97.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), galaretką z dorsza z warzywami 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2177.52 kcal; : 94.56 g; : 74.22 g; : 302.49 g; : 264.03 g; : 33.84 g; : 37.87 g; : 6.07 g; : 63.41 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 250 g ( <b>MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), galaretką z dorsza z warzywami 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2361.51 kcal; : 96.81 g; : 87.06 g; : 309.91 g; : 285.34 g; : 33.68 g; : 24.53 g; : 5.06 g; : 71.94 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata masłowa 12 g , pomarańcze 200 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), filet z kurczaka gotowany 80 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), galaretką z dorsza z warzywami 120 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 1942.94 kcal; : 95.78 g; : 72.11 g; : 247.35 g; : 209.6 g; : 32.01 g; : 37.13 g; : 5.04 g; : 78.49 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 250 g ( <b>MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2406.94 kcal; : 76.74 g; : 86.85 g; : 345.2 g; : 311.9 g; : 25.75 g; : 31.3 g; : 5.18 g; : 96.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), krakowska parzona 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Salata masłowa 12 g , miód 20g 1 szt , pomarańcze 200 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2<sub>i</sub></u> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <u>SEL<sub>i</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ, MLE, SEL<sub>i</sub></u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), galaretką z dorsza z warzywami 120 g ( <u>RYB, SEL<sub>i</sub></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2211.36 kcal; : 92.44 g; : 74.89 g; : 311.13 g; : 273 g; : 32.9 g; : 37.55 g; : 5.76 g; : 73.08 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), krakowska parzona 70 g , pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE<sub>i</sub></u> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 250 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ<sub>i</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), galaretką z dorsza z warzywami 80 g ( <u>RYB, SEL<sub>i</sub></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2404.81 kcal; : 93.84 g; : 84.8 g; : 329.36 g; : 303.35 g; : 32.28 g; : 25.97 g; : 4.98 g; : 85.57 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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> ), Kiełbasa szynkowa wieprzowa extra 70 g , pomidor 100 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), ziemniaki z zeleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2305.69 kcal; : 113.48 g; : 94.75 g; : 266.42 g; : 238.12 g; : 34.82 g; : 28.28 g; : 7.49 g; : 63.75 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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> ), Kiełbasa szynkowa wieprzowa extra 70 g , pomidor 100 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), 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 ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2327.73 kcal; : 117.21 g; : 92.83 g; : 269.65 g; : 246.28 g; : 33.66 g; : 23.35 g; : 6.78 g; : 60.88 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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> ), Kiełbasa szynkowa wieprzowa extra 70 g , serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , jabłka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 160 g ,	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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2244.4 kcal; : 112.46 g; : 99.21 g; : 247.85 g; : 192.99 g; : 33.72 g; : 32.45 g; : 6.64 g; : 77.13 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 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 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twarożek półtłsty z jogurtem 3%tł 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</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> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2267.08 kcal; : 95.59 g; : 76.63 g; : 314.25 g; : 288.92 g; : 34.46 g; : 25.31 g; : 4.52 g; : 69.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa extra 70 g , pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), jabłka 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , ketchup 30g 1 Por , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2426.78 kcal; : 116.35 g; : 94.5 g; : 297.13 g; : 264.78 g; : 34.25 g; : 30.42 g; : 7.2 g; : 67.33 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jęczmienna na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa extra 70 g , pomidor parzony 90 g , pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2200.57 kcal; : 118.9 g; : 72.93 g; : 284.35 g; : 255.99 g; : 33.23 g; : 26.46 g; : 5.58 g; : 71.18 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por ( <u>SOJ, SEL<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), papryka świeża 60 g , MIX sałat 10 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SEL, GOR, SOZ<sub>1</sub></u> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z kukurydzą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), roszponka 10 g , dżem 25 g ( <u>SOZ<sub>1</sub></u> ), <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik ze szpinakiem 30g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2312.29 kcal; : 103.85 g; : 91.44 g; : 289.47 g; : 257.87 g; : 29.99 g; : 31.74 g; : 7.16 g; : 49.84 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), wędlina z piersi kurczaka 2 plastry 1 Por ( <u>SOJ, SEL<sub>1</sub></u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE<sub>1</sub></u> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ<sub>1</sub></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g ( <u>SOZ<sub>1</sub></u> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2188.49 kcal; : 92.49 g; : 83.44 g; : 283.29 g; : 261.17 g; : 30.67 g; : 22.25 g; : 5.48 g; : 79.1 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , pomarańcze 200 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), zrazik mielony wołowo-wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , ogórki zielone 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2322.03 kcal; : 97.18 g; : 87.36 g; : 301.79 g; : 270 g; : 29.3 g; : 30.55 g; : 7.95 g; : 74.99 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pulpeciki wołowo-wieprzowe gotowane 2szt 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> : 2158.77 kcal; : 97.47 g; : 69.31 g; : 300.82 g; : 270.95 g; : 28.34 g; : 26.77 g; : 5.66 g; : 69.53 g;		