

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ), dorsz smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszpinka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2524.5 kcal; białko og.: 109.48 g; tł.: 84.23 g; węgl.og.: 354.13 g; węgl.przysw.: 318.69 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 35.6 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 58.05 g;		
piątek 2024-03-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml , cukinia zapiekana 130 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.96 kcal; białko og.: 94.2 g; tł.: 66.43 g; węgl.og.: 312.83 g; węgl.przysw.: 289.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.6 g; błonnik: 23.02 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 61.22 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), mandarynki 90 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2552.93 kcal; białko og.: 92.43 g; tł.: 99.01 g; węgl.og.: 337.35 g; węgl.przysw.: 307.05 g; kw.tł.nasyc.: 34.42 g; błonnik: 29.14 g; sól: 7.54 g; suma.cuk.prost.: 86.06 g;		
sobota 2024-03-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ), Sałata masłowa 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2576.63 kcal; białko og.: 93.09 g; tł.: 92.77 g; węgl.og.: 358.7 g; węgl.przysw.: 325.75 g; kw.tł.nasyc.: 33.99 g; błonnik: 29.88 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 94.76 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-03		
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>), ogórki kiszone 80 g (<u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłka 160 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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>), wędlina z piersi kurczaka 40 g (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1999.9 kcal; białko og.: 88.39 g; tł.: 71.4 g; węgl.og.: 263.35 g; węgl.przysw.: 237.75 g; kw.tł.nasyc.: 24.57 g; błonnik: 23.05 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 59.37 g;		
niedziela 2024-03-03		
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>), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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 40 g (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1950.91 kcal; białko og.: 89.52 g; tł.: 71.04 g; węgl.og.: 250.64 g; węgl.przysw.: 225.17 g; kw.tł.nasyc.: 24.98 g; błonnik: 23.58 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 58.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-04		
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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), gulasz wieprzowy duszony z papryką 180 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , 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,), ser żółty półtwardy 50 g (MLE,), serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2639.35 kcal; białko og.: 98.21 g; tł.: 107.69 g; węgl.og.: 343.58 g; węgl.przysw.: 306.64 g; kw.tł.nasyc.: 36.04 g; błonnik: 34.79 g; sól: 6.9 g; suma.cuk.prost.: 73.96 g;		
poniedziałek 2024-03-04		
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,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), filet z indyka z warzywami pieczony w rękawie 100 g (SEL, GOR,), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , buraczki z jabłkiem 130 g , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.62 kcal; białko og.: 92.97 g; tł.: 73.01 g; węgl.og.: 291.9 g; węgl.przysw.: 268.99 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 22.3 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 66.25 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE_i), herbata z miętą 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), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.32 kcal; białko og.: 103.97 g; tł.: 92.13 g; węgl.og.: 275.34 g; węgl.przysw.: 247.69 g; kw.tł.nasyc.: 40.08 g; błonnik: 27.66 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 50.86 g;		
wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE_i), herbata z miętą 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), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE_i), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.29 kcal; białko og.: 103.22 g; tł.: 79.48 g; węgl.og.: 286.25 g; węgl.przysw.: 260.7 g; kw.tł.nasyc.: 39.47 g; błonnik: 25.57 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 52.07 g;		
wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.91 kcal; białko og.: 99.29 g; tł.: 89.24 g; węgl.og.: 252.01 g; węgl.przysw.: 196.17 g; kw.tł.nasyc.: 39.31 g; błonnik: 32.81 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 66.25 g;		
wtorek 2024-03-05 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE_i), herbata z miętą 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), pasta wegańska z groszku 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron z owocami i bezą, sos waniliowy 350 g (GLU, JAJ, MLE_i), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2512.69 kcal; białko og.: 89.57 g; tł.: 81.06 g; węgl.og.: 375.53 g; węgl.przysw.: 339.52 g; kw.tł.nasyc.: 38.75 g; błonnik: 35.05 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 77.37 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.36 kcal; białko og.: 104.87 g; tł.: 93.59 g; węgl.og.: 273.65 g; węgl.przysw.: 229.33 g; kw.tł.nasyc.: 41.02 g; błonnik: 26.99 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 67.6 g;		
wtorek 2024-03-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 90 ml (MLE), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.09 kcal; białko og.: 102.56 g; tł.: 79.93 g; węgl.og.: 283.87 g; węgl.przysw.: 243.02 g; kw.tł.nasyc.: 40.11 g; błonnik: 23.54 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 67.68 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie			Obiad Podwieczorek			Kolacja Posiłek nocny		
środa 2024-03-06			Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.					
skyr naturalny 150ml 1 szt , kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor 100 g ,			zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), bigos z kapusty mieszanej 250 g (GLU, SEL, GOR, SO2), ziemniaki z zieleciną 160 g , kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2110.69 kcal; białko og.: 89.65 g; tł.: 71.5 g; węgl.og.: 293.7 g; węgl.przysw.: 263.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 30.15 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 73.88 g;								
środa 2024-03-06			Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.					
skyr naturalny 150ml 1 szt , kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor 100 g ,			zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.27 kcal; białko og.: 100.32 g; tł.: 77.8 g; węgl.og.: 298.58 g; węgl.przysw.: 271.05 g; kw.tł.nasyc.: 30.48 g; błonnik: 27.55 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 76.58 g;								
środa 2024-03-06			Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.					
skyr naturalny 150ml 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor 100 g , jabłka 160 g ,			zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1990.54 kcal; białko og.: 86.66 g; tł.: 75.47 g; węgl.og.: 261.04 g; węgl.przysw.: 225.29 g; kw.tł.nasyc.: 28.18 g; błonnik: 33.72 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 84.82 g;								
środa 2024-03-06			Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.					
skyr naturalny 150ml 1 szt , kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor 100 g ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.45 kcal; białko og.: 96.24 g; tł.: 81.17 g; węgl.og.: 381.84 g; węgl.przysw.: 350.65 g; kw.tł.nasyc.: 33.41 g; błonnik: 31.17 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 82.56 g;								

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane 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), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor 100 g , pomarańcze 300 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), surówka z kiszonych ogórków z papryką 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleńką 160 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 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 , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.91 kcal; białko og.: 88.31 g; tł.: 87.56 g; węgl.og.: 324.46 g; węgl.przysw.: 293.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.5 g; błonnik: 30.66 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 96.05 g;		
środa 2024-03-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 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), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (JAJ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleńką 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 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 , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.89 kcal; białko og.: 89.69 g; tł.: 77.25 g; węgl.og.: 333.19 g; węgl.przysw.: 303.06 g; kw.tł.nasyc.: 30.66 g; błonnik: 30.16 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 90.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), roszonka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , mieszanka kolorowych sałat 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.53 kcal; białko og.: 107.21 g; tł.: 80.66 g; węgl.og.: 319.94 g; węgl.przysw.: 287.54 g; kw.tł.nasyc.: 36.69 g; błonnik: 30.4 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 78.81 g;		
czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), roszonka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , mieszanka kolorowych sałat 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.47 kcal; białko og.: 116.7 g; tł.: 60.26 g; węgl.og.: 322.87 g; węgl.przysw.: 296.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 24.74 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 77.18 g;		
czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), roszonka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłka 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: gruszki 160 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), mieszanka kolorowych sałat 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2031.66 kcal; białko og.: 109.9 g; tł.: 61.92 g; węgl.og.: 280.02 g; węgl.przysw.: 223.9 g; kw.tł.nasyc.: 27.25 g; błonnik: 33.63 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 92.37 g;		
czwartek 2024-03-07 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), roszonka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt (SEL, GOR, SEZ,), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), mieszanka kolorowych sałat 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.88 kcal; białko og.: 80.08 g; tł.: 74.47 g; węgl.og.: 354.21 g; węgl.przysw.: 322.81 g; kw.tł.nasyc.: 34.26 g; błonnik: 29.37 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 83.09 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłka 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , mieszanka kolorowych sałat 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.63 kcal; białko og.: 109.29 g; tł.: 65.75 g; węgl.og.: 317.07 g; węgl.przysw.: 288.36 g; kw.tł.nasyc.: 28.32 g; błonnik: 26.71 g; sól: 4.2 g; suma.cuk.prost.: 74.19 g;		
czwartek 2024-03-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.49 kcal; białko og.: 115.69 g; tł.: 60.63 g; węgl.og.: 322.64 g; węgl.przysw.: 294.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.43 g; błonnik: 25.9 g; sól: 3.73 g; suma.cuk.prost.: 77.23 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</p>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), filet z tilapii panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g, surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ</u>),
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.61 kcal; białko og.: 90.64 g; tł.: 93.71 g; węgl.og.: 312.48 g; węgl.przysw.: 279.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 32.83 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 52.64 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</p>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), marchewka gotowana 130 g, kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ</u>),
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.55 kcal; białko og.: 90.99 g; tł.: 93.43 g; węgl.og.: 327.56 g; węgl.przysw.: 303.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 24.46 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 54.11 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</p>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g, Sałata dekoracyjna 12 g, jabłka 150 g,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot owocowy 250 ml, Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml, chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g, Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ</u>),
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.35 kcal; białko og.: 97.71 g; tł.: 100.51 g; węgl.og.: 269.05 g; węgl.przysw.: 226.75 g; kw.tł.nasyc.: 32.59 g; błonnik: 30.25 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 70.47 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</p>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<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>), pasta wegańska z fasoli 70 g, miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), roszponka 10 g, Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, SEZ</u>),
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460 kcal; białko og.: 105.53 g; tł.: 77 g; węgl.og.: 354.07 g; węgl.przysw.: 318.44 g; kw.tł.nasyc.: 34.76 g; błonnik: 34.53 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 82.29 g;</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ketchup 20 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SO2), filet z tilapii panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos grecki gęsty 50 ml (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2668.82 kcal; białko og.: 103.28 g; tł.: 102.08 g; węgl.og.: 358.1 g; węgl.przysw.: 319.22 g; kw.tł.nasyc.: 26.43 g; błonnik: 38.77 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 57.37 g;		
piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ), marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.49 kcal; białko og.: 95.52 g; tł.: 86.21 g; węgl.og.: 336.57 g; węgl.przysw.: 310.36 g; kw.tł.nasyc.: 31.15 g; błonnik: 26.49 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 61.38 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE_i), pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), stek mielony wołowo-wieprzowy pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), krakowska parzona drobiowa 50 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.06 kcal; białko og.: 94.77 g; tł.: 79.89 g; węgl.og.: 316.69 g; węgl.przysw.: 284.28 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 35.57 g; sól: 9.26 g; suma.cuk.prost.: 59.82 g;		
sobota 2024-03-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE_i), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), pulpet wołowo-wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ_i), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.17 kcal; białko og.: 102.27 g; tł.: 74.52 g; węgl.og.: 325.25 g; węgl.przysw.: 293.86 g; kw.tł.nasyc.: 29.74 g; błonnik: 32.69 g; sól: 9.52 g; suma.cuk.prost.: 58.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko pieczone faszzerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.53 kcal; białko og.: 103.16 g; tł.: 80.37 g; węgl.og.: 297.47 g; węgl.przysw.: 268.69 g; kw.tł.nasyc.: 29.72 g; błonnik: 28.79 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 79.97 g;		
niedziela 2024-03-10		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszzerowane warzywami gotowane 170 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i pieruski 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.34 kcal; białko og.: 101.1 g; tł.: 69.93 g; węgl.og.: 309.03 g; węgl.przysw.: 282.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.95 g; błonnik: 26.07 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 81.08 g;		
niedziela 2024-03-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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>), pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g , jabłka 160 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszzerowane warzywami gotowane 170 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2120.03 kcal; białko og.: 96.9 g; tł.: 77.13 g; węgl.og.: 281.7 g; węgl.przysw.: 220.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 33.76 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 97.28 g;		
niedziela 2024-03-10		
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 , pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>MLE,</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2443.38 kcal; białko og.: 88.46 g; tł.: 78.87 g; węgl.og.: 364.74 g; węgl.przysw.: 327.48 g; kw.tł.nasyc.: 26.71 g; błonnik: 37.25 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 105.1 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR₁), pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g , jabłka 160 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR₁), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (SEL, GOR₁), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE₁), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL₁), dżem 25 g 1 szt (SOZ₁), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.19 kcal; białko og.: 96.1 g; tł.: 74.64 g; węgl.og.: 287.43 g; węgl.przysw.: 259.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 26.07 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 88.64 g;		
niedziela 2024-03-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR₁), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR₁), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (SEL, GOR₁), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL₁), dżem 25 g 1 szt (SOZ₁), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2020.84 kcal; białko og.: 94.19 g; tł.: 67.42 g; węgl.og.: 274.58 g; węgl.przysw.: 247.26 g; kw.tł.nasyc.: 27.76 g; błonnik: 25.43 g; sól: 3.49 g; suma.cuk.prost.: 91.17 g;		

Dietetyk

.....