

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</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> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleńnią 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE,</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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), MIX sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2205.45 kcal; białko og.: 89.14 g; tł.: 89.78 g; węgl.og.: 276.77 g; węgl.przysw.: 244.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 32.2 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 55.82 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</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> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 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 zieleńnią 160 g , marchewka gotowana 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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), MIX sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2141.32 kcal; białko og.: 85.89 g; tł.: 79.79 g; węgl.og.: 284.6 g; węgl.przysw.: 255.79 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 28.79 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 57.45 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak 10 g , pomidor 100 g , mandarynki 180 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 zieleńnią 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> gruszki 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ogórki kiszone 60 g ( <b>GOR,</b> ), MIX sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2040.51 kcal; białko og.: 82.7 g; tł.: 83.09 g; węgl.og.: 261.62 g; węgl.przysw.: 199.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.54 g; błonnik: 36.76 g; sól: 7.07 g; suma.cuk.prost.: 82.65 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</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 ciecierzycy 70 g , szpinak 10 g , pomidor 100 g , dżem 50 g ( <b>SOZ,</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z fasolą i pomidorami zapiekany w sosie serowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE,</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 Tartare 3 szt ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , ogórki kiszone 60 g ( <b>GOR,</b> ), MIX sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2308.54 kcal; białko og.: 63.21 g; tł.: 72.49 g; węgl.og.: 372.69 g; węgl.przysw.: 330.78 g; kw.tł.nasyc.: 25.56 g; błonnik: 41.89 g; sól: 6.95 g; suma.cuk.prost.: 84.22 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
lane 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> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , mandarynki 180 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 zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), MIX sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2017.42 kcal; białko og.: 81.31 g; tł.: 80.38 g; węgl.og.: 256.77 g; węgl.przysw.: 228.24 g; kw.tł.nasyc.: 29.19 g; błonnik: 28.53 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 64.71 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
lane 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> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , 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> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 200 ml , <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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1947.52 kcal; białko og.: 79.49 g; tł.: 77.22 g; węgl.og.: 249.73 g; węgl.przysw.: 219.65 g; kw.tł.nasyc.: 29.13 g; błonnik: 28.17 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 67.28 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka 40 g , mandarynki 180 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kasza gryczana na sypko 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</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 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2696.46 kcal; białko og.: 123.5 g; tł.: 110.5 g; węgl.og.: 317 g; węgl.przysw.: 285.42 g; kw.tł.nasyc.: 34.91 g; błonnik: 30.35 g; sól: 7.15 g; suma.cuk.prost.: 67.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
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> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Endywia 20 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), kasza jaglana 160 g , brokuły 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> ), pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2368.31 kcal; białko og.: 119.29 g; tł.: 96.43 g; węgl.og.: 265.24 g; węgl.przysw.: 244.71 g; kw.tł.nasyc.: 35.34 g; błonnik: 19.29 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 54.35 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 20 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g ( <b>GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</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</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , twarożek ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2297.49 kcal; białko og.: 91.83 g; tł.: 83.11 g; węgl.og.: 308.61 g; węgl.przysw.: 265.11 g; kw.tł.nasyc.: 31.18 g; błonnik: 26.14 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 86.87 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), miód 20g 1 szt , Endywia 20 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</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</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , twarożek ze szpinakiem 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2147.5 kcal; białko og.: 100.92 g; tł.: 61.12 g; węgl.og.: 310.03 g; węgl.przysw.: 269.67 g; kw.tł.nasyc.: 27.01 g; błonnik: 23.01 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 84.87 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>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 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b>MLE</b>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2</b>), pomidor 100 g , mandarynki 100 g ,</p>	<p>zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, GOR</b>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<b>MLE</b>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<b>MLE, SEL</b>), kompot owocowy 200 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 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>), galaretka z dorsza z warzywami 80 g (<b>RYB, SEL</b>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2343.34 kcal; białko og.: 109.94 g; tł.: 82.67 g; węgl.og.: 303.03 g; węgl.przysw.: 280.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 22.2 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 89.34 g;</p>		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>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 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b>MLE</b>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2</b>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<b>MLE</b>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 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>), galaretka z dorsza z warzywami 80 g (<b>RYB, SEL</b>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> skyr naturalny 150ml 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2398.21 kcal; białko og.: 112.72 g; tł.: 74.92 g; węgl.og.: 329.97 g; węgl.przysw.: 308.92 g; kw.tł.nasyc.: 28.35 g; błonnik: 21.02 g; sól: 3.87 g; suma.cuk.prost.: 100.51 g;</p>		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
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 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , miód 20g 1 szt , 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 wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 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 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Endywia 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2335.25 kcal; białko og.: 98.48 g; tł.: 79.02 g; węgl.og.: 324.01 g; węgl.przysw.: 292.87 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 29.23 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 70.74 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2171.47 kcal; białko og.: 103.51 g; tł.: 58.03 g; węgl.og.: 323.7 g; węgl.przysw.: 296.03 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 25.77 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 76.04 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , Sałata masłowa 12 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SEL, GOR, SO2</b> ), dorsz smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z miętą 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> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2341.44 kcal; białko og.: 107.45 g; tł.: 77.7 g; węgl.og.: 323.69 g; węgl.przysw.: 290.96 g; kw.tł.nasyc.: 28.47 g; błonnik: 32.88 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 46.02 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ</b> ), sos grecki 150 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2171.04 kcal; białko og.: 91.23 g; tł.: 71.83 g; węgl.og.: 306.63 g; węgl.przysw.: 282.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.81 g; błonnik: 24.51 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 55.98 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
plątki 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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), Endywia 20 g , krem czekoladowy 1 szt , gruszki 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> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z chrzanem 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 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 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2631.23 kcal; białko og.: 92.1 g; tł.: 102.42 g; węgl.og.: 351.44 g; węgl.przysw.: 292.69 g; kw.tł.nasyc.: 50.7 g; błonnik: 32.27 g; sól: 7.26 g; suma.cuk.prost.: 123.59 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
plątki 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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 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 olejem 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 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2464.39 kcal; białko og.: 91.58 g; tł.: 86.72 g; węgl.og.: 343.77 g; węgl.przysw.: 312 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 28 g; sól: 7.07 g; suma.cuk.prost.: 78.1 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18		
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> ), serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), ogórki kiszane 80 g ( <u>GOR</u> ), roszponka 10 g , mandarynki 180 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2431.07 kcal; białko og.: 117.95 g; tł.: 98.75 g; węgl.og.: 279.88 g; węgl.przysw.: 254.74 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 25.12 g; sól: 8.05 g; suma.cuk.prost.: 73.59 g;		
niedziela 2024-02-18		
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> ), serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limoncy i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> 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 , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2221.25 kcal; białko og.: 115.7 g; tł.: 84.31 g; węgl.og.: 263.58 g; węgl.przysw.: 237.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.95 g; błonnik: 24.14 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 75.34 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), pieczeń z piersi indyka na ostro w sosie własnym 100 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2220.77 kcal; białko og.: 102.24 g; tł.: 85.73 g; węgl.og.: 274.15 g; węgl.przysw.: 246.39 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 27.34 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 39.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2338.49 kcal; białko og.: 99.51 g; tł.: 83.6 g; węgl.og.: 307.04 g; węgl.przysw.: 286.48 g; kw.tł.nasyc.: 32.13 g; błonnik: 20.54 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 38.51 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2197.51 kcal; białko og.: 101.11 g; tł.: 90.57 g; węgl.og.: 262.51 g; węgl.przysw.: 226.31 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 35.78 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 57.48 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , papryka świeża 60 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2433.06 kcal; białko og.: 75.66 g; tł.: 89.25 g; węgl.og.: 347.37 g; węgl.przysw.: 319.41 g; kw.tł.nasyc.: 33.98 g; błonnik: 27.54 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 63.78 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
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> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), pieczeń z piersi indyka na ostro w sosie własnym 100 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), mieszanka kolorowych sałat 10 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2376.76 kcal; białko og.: 100.82 g; tł.: 87.49 g; węgl.og.: 313.74 g; węgl.przysw.: 258.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.75 g; błonnik: 30.52 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 47.19 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
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> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2302.87 kcal; białko og.: 94.77 g; tł.: 84.4 g; węgl.og.: 300.15 g; węgl.przysw.: 279.36 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 19.57 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 47.48 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), szynka delikatesowa drobiowa 50 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pomidor koktajlowy 40 g , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), schab duszony w kapuście kiszonej 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <b>SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ<sub>1</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2156.99 kcal; białko og.: 87.51 g; tł.: 74.05 g; węgl.og.: 297.7 g; węgl.przysw.: 250.69 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 34.46 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 70.86 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), szynka delikatesowa drobiowa 50 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa brokułowa z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ<sub>1</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2187.14 kcal; białko og.: 91.07 g; tł.: 69.41 g; węgl.og.: 310.53 g; węgl.przysw.: 266.86 g; kw.tł.nasyc.: 26.2 g; błonnik: 31.12 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 73.4 g;		

Kier. działu żywienia

Dietetyk

.....

.....