

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 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>), Szynka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>),	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.82 kcal; białko og.: 106.06 g; tł.: 86.92 g; węgl.og.: 300.59 g; węgl.przysw.: 270.78 g; kw.tł.nasyc.: 25.26 g; błonnik: 29.57 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 54.42 g;		
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<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>), Szynka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>),	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka mielona schabowa gotowana 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 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 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.59 kcal; białko og.: 111 g; tł.: 88.3 g; węgl.og.: 293.21 g; węgl.przysw.: 267.83 g; kw.tł.nasyc.: 26.14 g; błonnik: 25.15 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 53.98 g;		
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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>), Szynka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , jabłka 160 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka mielona schabowa gotowana 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	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 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , pomidor 100 g , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.52 kcal; białko og.: 105.94 g; tł.: 90.95 g; węgl.og.: 273.88 g; węgl.przysw.: 237.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 33.88 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 75.88 g;		
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<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>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), miód 20g 2 szt , szpinak baby 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), skyr naturalny 150ml 1 szt , dżem 25 g 2 szt (<u>SOJ</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2443.82 kcal; białko og.: 79.17 g; tł.: 74.18 g; węgl.og.: 378.48 g; węgl.przysw.: 350.36 g; kw.tł.nasyc.: 24.71 g; błonnik: 27.86 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 92.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), jabłka 160 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE,), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z cukinii,kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinkak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2471.81 kcal; białko og.: 94.08 g; tł.: 94.36 g; węgl.og.: 328.22 g; węgl.przysw.: 292.54 g; kw.tł.nasyc.: 23.45 g; błonnik: 32.2 g; sól: 7.88 g; suma.cuk.prost.: 53.75 g;		
poniedziałek 2024-04-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szynka drobiowa 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE,), roladka mielona schabowa gotowana 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 130 g , 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,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (SOJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.19 kcal; białko og.: 98.42 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 277.02 g; węgl.przysw.: 251.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.46 g; błonnik: 24.19 g; sól: 7 g; suma.cuk.prost.: 57.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.21 kcal; białko og.: 96.16 g; tł.: 65.14 g; węgl.og.: 323.85 g; węgl.przysw.: 275.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.77 g; błonnik: 31.4 g; sól: 3.69 g; suma.cuk.prost.: 91.17 g;		
wtorek 2024-04-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), banan 180 g , pomidor parzony 90 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.6 kcal; białko og.: 93.17 g; tł.: 60.5 g; węgl.og.: 327.47 g; węgl.przysw.: 287.05 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 23.06 g; sól: 3.56 g; suma.cuk.prost.: 87.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szynka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, GOR_i), kluski szare z boczkiem, cebulką i twarogiem 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2_i), surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ_i), pomidor 100 g , serek Tartare 1 szt (MLE_i), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.03 kcal; białko og.: 95.48 g; tł.: 88.55 g; węgl.og.: 343.64 g; węgl.przysw.: 312.61 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 31.03 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 68.73 g;		
środa 2024-04-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 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), Szynka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE_i), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ_i), pomidor parzony 90 g , serek Tartare 1 szt (MLE_i), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.78 kcal; białko og.: 102.21 g; tł.: 95.66 g; węgl.og.: 312.76 g; węgl.przysw.: 290.42 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 22.33 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 83.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), roladka z piersi kurczaka mielona pieczona zawijana z pieczarkami 100 g (SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), 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), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2032.25 kcal; białko og.: 101.86 g; tł.: 54.11 g; węgl.og.: 298.51 g; węgl.przysw.: 269.24 g; kw.tł.nasyc.: 24.69 g; błonnik: 28.77 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 51.97 g;		
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Endywia 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filec z kurczka pieczony z natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 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), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2124.86 kcal; białko og.: 106.48 g; tł.: 59.85 g; węgl.og.: 299.25 g; węgl.przysw.: 278.83 g; kw.tł.nasyc.: 25.75 g; błonnik: 20.45 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 46.62 g;		
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g , jabłka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filec z kurczka pieczony z natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 200 g ,	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), Rządkiwka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2007.97 kcal; białko og.: 102.91 g; tł.: 59.78 g; węgl.og.: 285.65 g; węgl.przysw.: 224.01 g; kw.tł.nasyc.: 25.71 g; błonnik: 33.63 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 77.24 g;		
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (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 50 g (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Endywia 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukini i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.06 kcal; białko og.: 88.53 g; tł.: 79.21 g; węgl.og.: 306.93 g; węgl.przysw.: 282.09 g; kw.tł.nasyc.: 35.66 g; błonnik: 24.31 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 65.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Endywia 10 g , jabłka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), roladka z piersi kurczaka mielona pieczona zawijana z pieczarkami 100 g (SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), 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), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2061.85 kcal; białko og.: 96.22 g; tł.: 54.44 g; węgl.og.: 311 g; węgl.przysw.: 282.1 g; kw.tł.nasyc.: 25.99 g; błonnik: 26.49 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 60.59 g;		
czwartek 2024-04-04		
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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filet z kurczka pieczony z natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 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), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.7 kcal; białko og.: 104.67 g; tł.: 61.86 g; węgl.og.: 327.98 g; węgl.przysw.: 300.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.45 g; błonnik: 25.15 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 64.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (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), papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z ryby zapiekany z pomidorem i serem 100 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.45 kcal; białko og.: 90.98 g; tł.: 96.81 g; węgl.og.: 298.52 g; węgl.przysw.: 266.74 g; kw.tł.nasyc.: 39.61 g; błonnik: 30.24 g; sól: 8.46 g; suma.cuk.prost.: 43.47 g;		
piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), szpinkak baby 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIĘ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.24 kcal; białko og.: 89.73 g; tł.: 78.9 g; węgl.og.: 288.27 g; węgl.przysw.: 265.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.72 g; błonnik: 22.86 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 53.74 g;		
piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), papryka świeża 60 g , szpinkak baby 10 g , kiwi szt 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIĘ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2241.45 kcal; białko og.: 106.02 g; tł.: 95.01 g; węgl.og.: 261.35 g; węgl.przysw.: 220.01 g; kw.tł.nasyc.: 41.29 g; błonnik: 31.78 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 70.84 g;		
piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (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), szpinkak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulka 3 szt (SEL, GOR, SEZ), surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.99 kcal; białko og.: 83.86 g; tł.: 93.08 g; węgl.og.: 326.01 g; węgl.przysw.: 298.84 g; kw.tł.nasyc.: 37.74 g; błonnik: 26.77 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 53.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser żółty półtwardy 70 g (MLE₁), papryka świeża 60 g , galaretki z owocami 150 ml ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2₁), filet z ryby zapiekany z pomidorem i serem 100 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2448.61 kcal; białko og.: 98.8 g; tł.: 101.25 g; węgl.og.: 311.75 g; węgl.przysw.: 279.85 g; kw.tł.nasyc.: 39.49 g; błonnik: 31.69 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 52.36 g;		
piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE₁), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL₁), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretki 150 ml ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL₁), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE₁), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.94 kcal; białko og.: 85.3 g; tł.: 77.34 g; węgl.og.: 304.33 g; węgl.przysw.: 280.68 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 23.82 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 53.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), roszponka 10 g , gruszki 200 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 100 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),</p>	<p>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,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2631.15 kcal; białko og.: 93.53 g; tł.: 102.95 g; węgl.og.: 350.87 g; węgl.przysw.: 292.15 g; kw.tł.nasyc.: 33.21 g; błonnik: 31.92 g; sól: 8.17 g; suma.cuk.prost.: 88.59 g;</p>		
sobota 2024-04-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , buraczki tarte 100 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , krakowska parzona drobiowa 50 g , Endywia 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.73 kcal; białko og.: 87.79 g; tł.: 79.46 g; węgl.og.: 338.27 g; węgl.przysw.: 306.62 g; kw.tł.nasyc.: 33.95 g; błonnik: 28.56 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 81.73 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.62 kcal; białko og.: 115.29 g; tł.: 83.33 g; węgl.og.: 296.47 g; węgl.przysw.: 268 g; kw.tł.nasyc.: 26.4 g; błonnik: 26.58 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 56.53 g;		
niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), mieszanka kolorowych sałat 10 g , miód 20g 1 szt , jabłka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.93 kcal; białko og.: 116.51 g; tł.: 77.8 g; węgl.og.: 316.54 g; węgl.przysw.: 289.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 25.14 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 59.64 g;		
niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), pomidorki koktajlowe 40 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 160 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.56 kcal; białko og.: 111.27 g; tł.: 83.17 g; węgl.og.: 239.99 g; węgl.przysw.: 209.36 g; kw.tł.nasyc.: 26.88 g; błonnik: 28.6 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 65.46 g;		
niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Tartare 2 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOJ,), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.19 kcal; białko og.: 83.43 g; tł.: 85.8 g; węgl.og.: 344.31 g; węgl.przysw.: 307.92 g; kw.tł.nasyc.: 32.07 g; błonnik: 34.5 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 76.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), pomidorki koktajlowe 40 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 160 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.53 kcal; białko og.: 109.81 g; tł.: 79.86 g; węgl.og.: 263.41 g; węgl.przysw.: 222.26 g; kw.tł.nasyc.: 24.66 g; błonnik: 21.78 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 48.79 g;		
niedziela 2024-04-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.04 kcal; białko og.: 110.2 g; tł.: 74.44 g; węgl.og.: 266.05 g; węgl.przysw.: 223.14 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 23.68 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 55.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-08		
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), Szynka Dziadka 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), szpinkak baby 10 g , gruszki 200 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	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), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2495.01 kcal; białko og.: 94.05 g; tł.: 73.48 g; węgl.og.: 385.46 g; węgl.przysw.: 324.2 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 34.69 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 96.79 g;		
poniedziałek 2024-04-08		
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 Dziadka 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), szpinkak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 130 g , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.83 kcal; białko og.: 94.96 g; tł.: 69.06 g; węgl.og.: 333.19 g; węgl.przysw.: 313.03 g; kw.tł.nasyc.: 29.97 g; błonnik: 20.16 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 88.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), herbata z mięta 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieloną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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>), Szynka drobiowa 50 g , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.31 kcal; białko og.: 101.23 g; tł.: 109.23 g; węgl.og.: 270.59 g; węgl.przysw.: 240.6 g; kw.tł.nasyc.: 32.48 g; błonnik: 30.03 g; sól: 7.95 g; suma.cuk.prost.: 36.71 g;		
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), herbata z mięta 250 ml , 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieloną 160 g , bukiet warzyw 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>), Szynka drobiowa 50 g , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.4 kcal; białko og.: 111.84 g; tł.: 93.27 g; węgl.og.: 271.6 g; węgl.przysw.: 244.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.49 g; błonnik: 26.92 g; sól: 7.74 g; suma.cuk.prost.: 32.5 g;		
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), herbata z mięta 250 ml , 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieloną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka drobiowa 50 g , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.8 kcal; białko og.: 106.16 g; tł.: 95.53 g; węgl.og.: 265.13 g; węgl.przysw.: 203.2 g; kw.tł.nasyc.: 29.44 g; błonnik: 37.02 g; sól: 7.58 g; suma.cuk.prost.: 60.74 g;		
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), herbata z mięta 250 ml , 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), 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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2172.19 kcal; białko og.: 76.3 g; tł.: 72.96 g; węgl.og.: 317.74 g; węgl.przysw.: 288.08 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 29.68 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 43.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE,</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , mieszanka kolorowych салат 10 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyńka drobiowa 50 g , lecco wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.92 kcal; białko og.: 81.87 g; tł.: 102.64 g; węgl.og.: 283.94 g; węgl.przysw.: 235.16 g; kw.tł.nasyc.: 32.1 g; błonnik: 31.48 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 66.29 g;		
wtorek 2024-04-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE,</u>), herbata z miętą 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 drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), mieszanka kolorowych салат 10 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyńka drobiowa 50 g , lecco wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2116.68 kcal; białko og.: 92.39 g; tł.: 72.12 g; węgl.og.: 288.14 g; węgl.przysw.: 243.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.61 g; błonnik: 27.43 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 60.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 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 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.59 kcal; białko og.: 91.84 g; tł.: 98.81 g; węgl.og.: 316.54 g; węgl.przysw.: 279.73 g; kw.tł.nasyc.: 36.82 g; błonnik: 36.85 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 58.47 g;		
środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana 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 70 g (<u>GLU, 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>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuł na parze 100 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 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.56 kcal; białko og.: 91.25 g; tł.: 81.81 g; węgl.og.: 289.4 g; węgl.przysw.: 265.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.39 g; błonnik: 24.12 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 54.32 g;		
środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 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>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt , Rzodkiewka 40 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2038.8 kcal; białko og.: 84.3 g; tł.: 83.73 g; węgl.og.: 252.19 g; węgl.przysw.: 219.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 32.92 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 65.92 g;		
środa 2024-04-10 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), 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 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.85 kcal; białko og.: 86.43 g; tł.: 97.83 g; węgl.og.: 371.44 g; węgl.przysw.: 338.13 g; kw.tł.nasyc.: 36.06 g; błonnik: 33.31 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 60.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty półtwardy 70 g (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ_i), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.89 kcal; białko og.: 91.52 g; tł.: 99.14 g; węgl.og.: 291.32 g; węgl.przysw.: 260.08 g; kw.tł.nasyc.: 37.74 g; błonnik: 31.28 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 64.23 g;		
środa 2024-04-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 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), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ_i), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuł na parze 100 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.74 kcal; białko og.: 95.2 g; tł.: 83.17 g; węgl.og.: 291.8 g; węgl.przysw.: 267.96 g; kw.tł.nasyc.: 30.42 g; błonnik: 23.85 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 70.21 g;		