

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 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), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser żółty półtwardy 50 g (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.73 kcal; białko og.: 96.62 g; tł.: 83.82 g; węgl.og.: 279.2 g; węgl.przysw.: 245.99 g; kw.tł.nasyc.: 36.41 g; błonnik: 32.26 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 44.93 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), kefir 1,5% 1 szt (MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), krakowska parzona drobiowa 50 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.1 kcal; białko og.: 86.86 g; tł.: 79.13 g; węgl.og.: 295.68 g; węgl.przysw.: 274.34 g; kw.tł.nasyc.: 31.3 g; błonnik: 21.34 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 37.06 g;		
poniedziałek 2024-03-11 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), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser żółty półtwardy 50 g (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.4 kcal; białko og.: 87.79 g; tł.: 88.79 g; węgl.og.: 278.59 g; węgl.przysw.: 236.98 g; kw.tł.nasyc.: 36.83 g; błonnik: 38.76 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 62.46 g;		
poniedziałek 2024-03-11 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), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g 1 szt (SO2),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), 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), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser żółty półtwardy 50 g (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2587.35 kcal; białko og.: 87.88 g; tł.: 99.33 g; węgl.og.: 355.73 g; węgl.przysw.: 324.53 g; kw.tł.nasyc.: 48.69 g; błonnik: 30.26 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 64.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11		
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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynki 140 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, GOR,), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , 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,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), ser żółty półtwardy 50 g (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.4 kcal; białko og.: 98.4 g; tł.: 87.14 g; węgl.og.: 306.94 g; węgl.przysw.: 269.87 g; kw.tł.nasyc.: 37.56 g; błonnik: 34.91 g; sól: 7.18 g; suma.cuk.prost.: 53.33 g;		
poniedziałek 2024-03-11		
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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 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,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), krakowska parzona drobiowa 50 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.79 kcal; białko og.: 85.03 g; tł.: 81.39 g; węgl.og.: 285.43 g; węgl.przysw.: 264.46 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 19.76 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 47.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 80 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , 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 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.31 kcal; białko og.: 96.5 g; tł.: 81.88 g; węgl.og.: 313.52 g; węgl.przysw.: 283.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 29.55 g; sól: 7.06 g; suma.cuk.prost.: 82.54 g;		
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z olejem 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 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.87 kcal; białko og.: 98.16 g; tł.: 78.48 g; węgl.og.: 315.33 g; węgl.przysw.: 290.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 25.27 g; sól: 6.72 g; suma.cuk.prost.: 84.7 g;		
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza bulgur 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2023.1 kcal; białko og.: 80.98 g; tł.: 73.5 g; węgl.og.: 278.95 g; węgl.przysw.: 221.51 g; kw.tł.nasyc.: 23.77 g; błonnik: 34.41 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 87.28 g;		
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynki 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), ćwikła z chrzanem 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 wegańska z ciecierzycy 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2633.33 kcal; białko og.: 79.14 g; tł.: 71.81 g; węgl.og.: 436.32 g; węgl.przysw.: 386.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 36.5 g; sól: 4.01 g; suma.cuk.prost.: 105.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (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 Kanapkowy mini 30g 1 szt , papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 80 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 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), Szynka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.19 kcal; białko og.: 99.55 g; tł.: 81.88 g; węgl.og.: 315.98 g; węgl.przysw.: 267.02 g; kw.tł.nasyc.: 28.01 g; błonnik: 31.62 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 99.92 g;		
wtorek 2024-03-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur 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), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (SOJ, SEL), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 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), Szynka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2145.51 kcal; białko og.: 102.4 g; tł.: 61.44 g; węgl.og.: 307.89 g; węgl.przysw.: 267.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 23.38 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 98.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos carbonara 180 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórki kiszzone 100 g (GOR,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2688.82 kcal; białko og.: 119.07 g; tł.: 112.91 g; węgl.og.: 313.79 g; węgl.przysw.: 284.61 g; kw.tł.nasyc.: 40.13 g; błonnik: 28.64 g; sól: 8.82 g; suma.cuk.prost.: 64.92 g;		
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ,), 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,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2586.19 kcal; białko og.: 125.36 g; tł.: 89.64 g; węgl.og.: 334.3 g; węgl.przysw.: 304.49 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 29.8 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 63.99 g;		
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , gruszki 200 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórki kiszzone 100 g (GOR,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.35 kcal; białko og.: 105.6 g; tł.: 82.38 g; węgl.og.: 298 g; węgl.przysw.: 233.51 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 38.35 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 74.05 g;		
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE,), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórki kiszzone 100 g (GOR,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.34 kcal; białko og.: 89.13 g; tł.: 86.33 g; węgl.og.: 363.88 g; węgl.przysw.: 332.62 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 30.73 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 77.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna 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,), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , gruszki 200 g ,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos carbonara 180 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórki kiszzone 100 g (GOR,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2453.47 kcal; białko og.: 91.57 g; tł.: 100.03 g; węgl.og.: 312.59 g; węgl.przysw.: 259.96 g; kw.tł.nasyc.: 36.28 g; błonnik: 26.48 g; sól: 7.02 g; suma.cuk.prost.: 72.54 g;</p>		
środa 2024-03-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ,), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2399.53 kcal; białko og.: 100.86 g; tł.: 77.44 g; węgl.og.: 340.06 g; węgl.przysw.: 309.31 g; kw.tł.nasyc.: 27.07 g; błonnik: 30.76 g; sól: 3.91 g; suma.cuk.prost.: 73.78 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14		
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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Rzodkiewka 40 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), szynkowa wieprzowa 40 g (SEL, GOR), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2099.23 kcal; białko og.: 114.5 g; tł.: 70.67 g; węgl.og.: 268.12 g; węgl.przysw.: 238.09 g; kw.tł.nasyc.: 31.29 g; błonnik: 30.06 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 49.75 g;		
czwartek 2024-03-14		
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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), szynkowa wieprzowa 40 g (SEL, GOR), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2079.09 kcal; białko og.: 119.8 g; tł.: 62.08 g; węgl.og.: 274.84 g; węgl.przysw.: 249.3 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 25.57 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 48.96 g;		
czwartek 2024-03-14		
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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), Rzodkiewka 40 g , mandarynki 180 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), szynkowa wieprzowa 40 g (SEL, GOR), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2020.48 kcal; białko og.: 113.54 g; tł.: 67.69 g; węgl.og.: 260.97 g; węgl.przysw.: 200.35 g; kw.tł.nasyc.: 30.81 g; błonnik: 35.03 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 76.41 g;		
czwartek 2024-03-14		
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 50 g (MLE), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), mieszanka kolorowych sałat 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), leczko wegetariańskie lekkostrawne 360 g (SEL), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.15 kcal; białko og.: 96.74 g; tł.: 86.25 g; węgl.og.: 329.11 g; węgl.przysw.: 296.08 g; kw.tł.nasyc.: 41.18 g; błonnik: 33.05 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 60.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, 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 delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL_i), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), mieszanka kolorowych sałat 10 g , jabłka 150 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE_i), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, 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), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL_i), szynkowa wieprzowa 40 g (SEL, GOR_i), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2142.83 kcal; białko og.: 112.25 g; tł.: 70.95 g; węgl.og.: 281.13 g; węgl.przysw.: 251.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 27.69 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 54.41 g;		
czwartek 2024-03-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL_i), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE_i), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE_i), sznycle drobiowe mielone gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (MLE_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL_i), szynkowa wieprzowa 40 g (SEL, GOR_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.91 kcal; białko og.: 119.54 g; tł.: 63.11 g; węgl.og.: 294.19 g; węgl.przysw.: 263.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 29.18 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 60.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</p>		
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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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), serek Tartare 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka świeża 60 g, <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.2 kcal; białko og.: 72.82 g; tł.: 84.13 g; węgl.og.: 324.35 g; węgl.przysw.: 293.1 g; kw.tł.nasyc.: 25.49 g; błonnik: 30.05 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 55.12 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</p>		
serek homogenizowany smakowy 4% 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), suflęt rybno-warzywny zapiekany 90 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g, cukinia zapiekana 130 g, kompot owocowy 250 ml, cukinia zapiekana 130 g,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), roszponka 10 g, <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.37 kcal; białko og.: 71.51 g; tł.: 85.89 g; węgl.og.: 322.4 g; węgl.przysw.: 298.27 g; kw.tł.nasyc.: 27.03 g; błonnik: 22.92 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 58.88 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</p>		
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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g, jabłka 160 g,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), suflęt rybno-warzywny zapiekany 90 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g, kompot owocowy 250 ml, <p>Podwieczorek: kiwi szt 1 szt,</p>	herbata z miętą 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), papryka świeża 60 g, roszponka 10 g, <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2068.59 kcal; białko og.: 73.09 g; tł.: 82.92 g; węgl.og.: 274.72 g; węgl.przysw.: 238.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.9 g; błonnik: 33.26 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 88.05 g;</p>		
<p style="text-align: center;">piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</p>		
serek homogenizowany smakowy 4% 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 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, <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.3 kcal; białko og.: 95.32 g; tł.: 70.81 g; węgl.og.: 345.5 g; węgl.przysw.: 319.79 g; kw.tł.nasyc.: 32.81 g; błonnik: 23.67 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 80.21 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 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), serek Tartare 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.6 kcal; białko og.: 78.96 g; tł.: 89.17 g; węgl.og.: 332.99 g; węgl.przysw.: 302.16 g; kw.tł.nasyc.: 26.6 g; błonnik: 30.97 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 52.16 g;		
piątek 2024-03-15		
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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 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), serek Tartare 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2006.19 kcal; białko og.: 69.12 g; tł.: 63.24 g; węgl.og.: 304.64 g; węgl.przysw.: 282.01 g; kw.tł.nasyc.: 24.46 g; błonnik: 22.78 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 60.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z 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 70 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2201.37 kcal; białko og.: 86.25 g; tł.: 84.73 g; węgl.og.: 288.01 g; węgl.przysw.: 260.87 g; kw.tł.nasyc.: 31.15 g; błonnik: 27.15 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 78.17 g;		
sobota 2024-03-16 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 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 szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.99 kcal; białko og.: 86.54 g; tł.: 73.18 g; węgl.og.: 320.39 g; węgl.przysw.: 293.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 26.94 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 81.39 g;		
sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , papryka świeża 60 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , mandarynki 120 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 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 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.87 kcal; białko og.: 82.98 g; tł.: 83.02 g; węgl.og.: 283.6 g; węgl.przysw.: 224.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.05 g; błonnik: 33.99 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 94.59 g;		
sobota 2024-03-16 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 , papryka świeża 60 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, 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 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.9 kcal; białko og.: 80.32 g; tł.: 79.27 g; węgl.og.: 336.79 g; węgl.przysw.: 297.61 g; kw.tł.nasyc.: 29.94 g; błonnik: 39.2 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 90.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16		
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), krakowska parzona drobiowa 70 g , mieszanka kolorowych sałat 10 g , papryka świeża 60 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), mandarynki 120 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR), ziemniaki z zielenią 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>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), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor 100 g , Sałata masłowa 12 g ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.19 kcal; białko og.: 93.57 g; tł.: 88.33 g; węgl.og.: 334.94 g; węgl.przysw.: 303.45 g; kw.tł.nasyc.: 31.51 g; błonnik: 30.3 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 84.52 g;</p>		
sobota 2024-03-16		
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), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zielenią 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>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), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.84 kcal; białko og.: 92.09 g; tł.: 76.87 g; węgl.og.: 355.67 g; węgl.przysw.: 321.62 g; kw.tł.nasyc.: 30.5 g; błonnik: 30.97 g; sól: 6.84 g; suma.cuk.prost.: 90.95 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zielenią 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), 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,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.38 kcal; białko og.: 111.03 g; tł.: 82.16 g; węgl.og.: 257.35 g; węgl.przysw.: 231.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.94 g; błonnik: 25.95 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 47.92 g;		
niedziela 2024-03-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zielenią 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.85 kcal; białko og.: 114.15 g; tł.: 83.54 g; węgl.og.: 267.27 g; węgl.przysw.: 244.61 g; kw.tł.nasyc.: 31.67 g; błonnik: 22.67 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 47.34 g;		
niedziela 2024-03-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g , jabłka 160 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zielenią 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	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: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2063.33 kcal; białko og.: 107.31 g; tł.: 85.81 g; węgl.og.: 234.12 g; węgl.przysw.: 202.28 g; kw.tł.nasyc.: 31.92 g; błonnik: 29.81 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 67.22 g;		
niedziela 2024-03-17		
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,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (SOJ,), jabłka 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,), surówka z cukinii, kapusty pekińskiej, pomidorów i papryki z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.39 kcal; białko og.: 88.92 g; tł.: 83.15 g; węgl.og.: 313.8 g; węgl.przysw.: 280.07 g; kw.tł.nasyc.: 35.43 g; błonnik: 29.72 g; sól: 4.28 g; suma.cuk.prost.: 85.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor koktajlowy 40 g , rozspanka 10 g , jabłka 160 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , 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: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	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 100 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2053.89 kcal; białko og.: 106.19 g; tł.: 79.62 g; węgl.og.: 243.25 g; węgl.przysw.: 218.26 g; kw.tł.nasyc.: 29.72 g; błonnik: 22.96 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 56.19 g;		
niedziela 2024-03-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2028.65 kcal; białko og.: 107.49 g; tł.: 80.98 g; węgl.og.: 231.6 g; węgl.przysw.: 207.68 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 22.04 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 53.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szyńka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłka 160 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), gulasz wołowy duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 169 g (GOR,), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2483.02 kcal; białko og.: 97.98 g; tł.: 83.15 g; węgl.og.: 351.28 g; węgl.przysw.: 315.32 g; kw.tł.nasyc.: 24.87 g; błonnik: 32.07 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 65.54 g;</p>		
poniedziałek 2024-03-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szyńka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR,), sos wywarowy lekki 50 ml (GLU, SEL,), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , buraczki tarte 130 g ,</p> <p>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,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (SOJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2200.53 kcal; białko og.: 101.16 g; tł.: 67.7 g; węgl.og.: 304.43 g; węgl.przysw.: 282.82 g; kw.tł.nasyc.: 24.27 g; błonnik: 19.73 g; sól: 6.72 g; suma.cuk.prost.: 63.71 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), schab w marynacie z curry duszony 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), 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,), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.08 kcal; białko og.: 102.37 g; tł.: 78.41 g; węgl.og.: 283.92 g; węgl.przysw.: 255.75 g; kw.tł.nasyc.: 34.22 g; błonnik: 28.19 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 51.57 g;		
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.19 kcal; białko og.: 108.13 g; tł.: 75.47 g; węgl.og.: 276.95 g; węgl.przysw.: 251.17 g; kw.tł.nasyc.: 34.49 g; błonnik: 25.8 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 48.22 g;		
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidor 100 g , mandarynki 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (RYB, SEL,), pomidorki koktajlowe 40 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2065.43 kcal; białko og.: 102.25 g; tł.: 77.27 g; węgl.og.: 260.54 g; węgl.przysw.: 202.43 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 35.09 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 72.61 g;		
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z groszku 70 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulka 3 szt (SEL, GOR, SEZ,), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2531.05 kcal; białko og.: 74.11 g; tł.: 73.92 g; węgl.og.: 411.07 g; węgl.przysw.: 374.69 g; kw.tł.nasyc.: 31.16 g; błonnik: 36.37 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 58.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana 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,</u> <u>ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 450 ml (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL</u>), schab w marynacie z curry duszony 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u> <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB,</u> <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.31 kcal; białko og.: 103.15 g; tł.: 79.82 g; węgl.og.: 289.79 g; węgl.przysw.: 243.43 g; kw.tł.nasyc.: 35.13 g; błonnik: 29.03 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 75.68 g;		
wtorek 2024-03-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana 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,</u> <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), banan 180 g , pomidor parzony 90 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL</u>), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB,</u> <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.74 kcal; białko og.: 107.92 g; tł.: 76.07 g; węgl.og.: 282.97 g; węgl.przysw.: 240.46 g; kw.tł.nasyc.: 35.15 g; błonnik: 25.2 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 70.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , rozszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL,), 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,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2550.4 kcal; białko og.: 114.85 g; tł.: 88.45 g; węgl.og.: 344.85 g; węgl.przysw.: 304.72 g; kw.tł.nasyc.: 33.46 g; błonnik: 37.52 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 70.04 g;		
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , rozszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2716.62 kcal; białko og.: 117.24 g; tł.: 104.66 g; węgl.og.: 338.35 g; węgl.przysw.: 315.75 g; kw.tł.nasyc.: 33.5 g; błonnik: 20.57 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 77.11 g;		
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), rozszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR,), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.63 kcal; białko og.: 111.39 g; tł.: 82.54 g; węgl.og.: 250.17 g; węgl.przysw.: 213.1 g; kw.tł.nasyc.: 28.61 g; błonnik: 34.44 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 61.79 g;		
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z fasoli 70 g , miód 20g 1 szt , rozszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2739.5 kcal; białko og.: 101.24 g; tł.: 104.78 g; węgl.og.: 365.72 g; węgl.przysw.: 331.11 g; kw.tł.nasyc.: 32.11 g; błonnik: 32.57 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 81.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka 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,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , rosół 10 g , jabłka 160 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2413.76 kcal; białko og.: 96.48 g; tł.: 98.18 g; węgl.og.: 297.2 g; węgl.przysw.: 275.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.14 g; błonnik: 19.49 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 63.02 g;		
środa 2024-03-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka 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,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.32 kcal; białko og.: 100.53 g; tł.: 93.29 g; węgl.og.: 320.25 g; węgl.przysw.: 300.82 g; kw.tł.nasyc.: 29.46 g; błonnik: 19.43 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 69.59 g;		