Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21	**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 pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), 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,***), twarożek 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.: 2285.95 kcal; białko og.: 112.23 g; tł.: 71.97 g; węgl.og.: 310.64 g; węgl.przysw.: 283.92 g; kw.tł.nasyc.: 28.89 g; błonnik: 26.74 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 52.64 g;		
czwartek 2024-03-21	**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 20 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek 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.: 2223.65 kcal; białko og.: 113.33 g; tł.: 61.3 g; węgl.og.: 315.07 g; węgl.przysw.: 293.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 21.23 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 52.48 g;		
czwartek 2024-03-21	**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 20 g , mandarynki 200 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), 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,***), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (***MLE,***), Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2108.95 kcal; białko og.: 110.44 g; tł.: 64.86 g; węgl.og.: 289.85 g; węgl.przysw.: 232.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 32.19 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 80.85 g;		
czwartek 2024-03-21	**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 20 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 porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek 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.: 2250.21 kcal; białko og.: 88.71 g; tł.: 83.3 g; węgl.og.: 303.73 g; węgl.przysw.: 279.04 g; kw.tł.nasyc.: 35.92 g; błonnik: 24.7 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 63.04 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2024-03-21	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 20 g , mandarynki 200 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, GOR,***), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek 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.: 2289.55 kcal; białko og.: 105.32 g; tł.: 72.13 g; węgl.og.: 317.2 g; węgl.przysw.: 291.45 g; kw.tł.nasyc.: 30.41 g; błonnik: 25.77 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 63.36 g;		

czwartek 2024-03-21	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 pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ, MLE,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.57 kcal; białko og.: 111.61 g; tł.: 63.32 g; węgl.og.: 343.99 g; węgl.przysw.: 316.08 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 26.02 g; sól: 4.33 g; suma.cuk.prost.: 69.95 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
jogurt naturalny 2%tł. 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), papryka świeża 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej 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,***), ser żółty półtwardy 70 g (***MLE,***), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.35 kcal; białko og.: 96.84 g; tł.: 102.27 g; węgl.og.: 306.54 g; węgl.przysw.: 276.15 g; kw.tł.nasyc.: 35.93 g; błonnik: 30.42 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 77 g;		
piątek 2024-03-22	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
jogurt naturalny 2%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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ,***), sos grecki 150 ml (***SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, 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 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.52 kcal; białko og.: 86.46 g; tł.: 76.54 g; węgl.og.: 318.57 g; węgl.przysw.: 293.25 g; kw.tł.nasyc.: 23.28 g; błonnik: 25.34 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 81.84 g;		
piątek 2024-03-22	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
jogurt naturalny 2%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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , jabłka 160 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ,***), sos grecki 50 ml (***SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , 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,***), ser żółty półtwardy 70 g (***MLE,***), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.79 kcal; białko og.: 86.81 g; tł.: 98.85 g; węgl.og.: 281.65 g; węgl.przysw.: 243.63 g; kw.tł.nasyc.: 33.2 g; błonnik: 35.35 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 92.45 g;		
piątek 2024-03-22	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
jogurt naturalny 2%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,***), jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , papryka świeża 60 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,***), ser żółty półtwardy 70 g (***MLE,***), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2478.56 kcal; białko og.: 114.32 g; tł.: 86.98 g; węgl.og.: 326.57 g; węgl.przysw.: 300.58 g; kw.tł.nasyc.: 43.56 g; błonnik: 25.16 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 101.12 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), ketchup 20 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,***), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej 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,***), ser żółty półtwardy 70 g (***MLE,***), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2587.12 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 106.94 g; węgl.og.: 328.43 g; węgl.przysw.: 297.21 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 31.38 g; sól: 7.93 g; suma.cuk.prost.: 76.54 g;		
piątek 2024-03-22	**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 4 plastry 75 g (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ,***), sos grecki 150 ml (***SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 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,***), Szynka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2055.12 kcal; białko og.: 80.66 g; tł.: 63.16 g; węgl.og.: 309.22 g; węgl.przysw.: 282.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.43 g; błonnik: 26.49 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 81.86 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23	**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,***), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (***JAJ,***), sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , 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 , ogórki kiszone 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.4 kcal; białko og.: 108.72 g; tł.: 70.96 g; węgl.og.: 287.41 g; węgl.przysw.: 257.75 g; kw.tł.nasyc.: 31.82 g; błonnik: 29.67 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 56.48 g;		
sobota 2024-03-23	**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,***), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 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 , Endywia 10 g , **Posiłek nocny:** skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.78 kcal; białko og.: 109.54 g; tł.: 64.79 g; węgl.og.: 292.7 g; węgl.przysw.: 267.55 g; kw.tł.nasyc.: 31.5 g; błonnik: 24.59 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 57.82 g;		
sobota 2024-03-23	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), pomidor 100 g , Endywia 10 g , gruszki 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórki kiszone 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1990.66 kcal; białko og.: 106.14 g; tł.: 64.96 g; węgl.og.: 265.72 g; węgl.przysw.: 207.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.65 g; błonnik: 33.09 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 77.42 g;		
sobota 2024-03-23	**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,***), pasta wegańska z groszku 70 g , pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (***GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórki kiszone 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** skyr naturalny 150ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.66 kcal; białko og.: 91.53 g; tł.: 72.69 g; węgl.og.: 310.38 g; węgl.przysw.: 275.49 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 34.9 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 65.93 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), pomidor 100 g , gruszki 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (***JAJ,***), sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), ogórki kiszone 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.75 kcal; białko og.: 96.28 g; tł.: 74.15 g; węgl.og.: 347.93 g; węgl.przysw.: 288.81 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 32.33 g; sól: 7.58 g; suma.cuk.prost.: 72.05 g;		
sobota 2024-03-23	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ,***), sos koperkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), Endywia 10 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.65 kcal; białko og.: 96.13 g; tł.: 68.26 g; węgl.og.: 339.4 g; węgl.przysw.: 308.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 27.3 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 68.1 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko pieczone z ziołami 170 g , sos pieczarkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszonego 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), szpinak 10 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.45 kcal; białko og.: 83.95 g; tł.: 94.79 g; węgl.og.: 271.49 g; węgl.przysw.: 247.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.61 g; błonnik: 25.17 g; sól: 9.13 g; suma.cuk.prost.: 44.71 g;		
niedziela 2024-03-24	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko z kurczaka gotowane 150 g (***SEL, GOR,***), sos śmietankowo-pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), szpinak 10 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.69 kcal; białko og.: 87.46 g; tł.: 91.75 g; węgl.og.: 282.12 g; węgl.przysw.: 259.54 g; kw.tł.nasyc.: 28.03 g; błonnik: 23.68 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 48.43 g;		
niedziela 2024-03-24	**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,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), pomidor koktajlowy 40 g , roszponka 10 g , mandarynki 180 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko z kurczaka gotowane 150 g (***SEL, GOR,***), sos śmietankowo-pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszonego z olejem 130 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), szpinak 10 g , papryka świeża 60 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2066.45 kcal; białko og.: 81.61 g; tł.: 96.44 g; węgl.og.: 234.84 g; węgl.przysw.: 205.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.49 g; błonnik: 29.45 g; sól: 8.41 g; suma.cuk.prost.: 61.71 g;		
niedziela 2024-03-24	**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 (***SO2,***), mandarynki 180 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulka 3 szt (***SEL, GOR, SEZ,***), sałatka z ogórka kiszonego 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), miód 20g 1 szt , szpinak 10 g , papryka świeża 60 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.67 kcal; białko og.: 54.64 g; tł.: 76.06 g; węgl.og.: 364.76 g; węgl.przysw.: 330.52 g; kw.tł.nasyc.: 23.95 g; błonnik: 33.34 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 76.03 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-03-24	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,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , mandarynki 180 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko pieczone z ziołami 170 g , sos śmietankowo-pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z ogórka kiszonego z olejem 130 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR,***), 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), papryka świeża 60 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.51 kcal; białko og.: 79.58 g; tł.: 94.43 g; węgl.og.: 255.34 g; węgl.przysw.: 233.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.33 g; błonnik: 22.67 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 56.16 g;		

niedziela 2024-03-24	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,***), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (***SOJ, SEL,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko z kurczaka gotowane 150 g (***SEL, GOR,***), sos śmietankowo-pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 169 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,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (***SOJ, SEL,***), pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** sok pomidorowy 1 szt (***SEL, GOR,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1967.49 kcal; białko og.: 86.73 g; tł.: 76.83 g; węgl.og.: 248.09 g; węgl.przysw.: 223.18 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 24.13 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 60.87 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), potrawka z kurczaka po chińsku duszona z warzywami 180 g (***GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot owocowy 250 ml ,	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,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.34 kcal; białko og.: 111.36 g; tł.: 93.22 g; węgl.og.: 289.89 g; węgl.przysw.: 257.4 g; kw.tł.nasyc.: 35.44 g; błonnik: 30.9 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 46.5 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ryż biały na sypko 200 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,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.77 kcal; białko og.: 109.52 g; tł.: 93.59 g; węgl.og.: 306.91 g; węgl.przysw.: 285.35 g; kw.tł.nasyc.: 35.38 g; błonnik: 20.37 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 41.48 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**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,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.16 kcal; białko og.: 116.48 g; tł.: 97.96 g; węgl.og.: 257.87 g; węgl.przysw.: 223.81 g; kw.tł.nasyc.: 37.13 g; błonnik: 33.67 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 63.46 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), mozzarella 60 g (***MLE,***), dżem 25 g (***SO2,***), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbek z kaszą jaglaną i pieczarkami zapiekany 220 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 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,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.46 kcal; białko og.: 76.71 g; tł.: 91.41 g; węgl.og.: 330.44 g; węgl.przysw.: 298.6 g; kw.tł.nasyc.: 35.74 g; błonnik: 30.28 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 58.11 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 50 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Endywia 10 g , papryka świeża 60 g , gruszki 180 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), potrawka z kurczaka po chińsku duszona z warzywami 180 g (***GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,***), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (***SEL, GOR, SEZ,***), kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***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,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.85 kcal; białko og.: 107.75 g; tł.: 94.45 g; węgl.og.: 298.97 g; węgl.przysw.: 244.26 g; kw.tł.nasyc.: 36.31 g; błonnik: 30.06 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 55.58 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (***GLU, MLE,***), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU, SEZ,***), chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), schab pieczony 50 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella 30 g (***MLE,***), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z 2 jaj ze szpinakiem 100 g (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.31 kcal; białko og.: 104.48 g; tł.: 94.29 g; węgl.og.: 285.88 g; węgl.przysw.: 266.8 g; kw.tł.nasyc.: 36.23 g; błonnik: 17.87 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 51.46 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
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 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 80 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (***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 drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.09 kcal; białko og.: 94.32 g; tł.: 64.08 g; węgl.og.: 320.76 g; węgl.przysw.: 291.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.38 g; błonnik: 29.23 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 78.01 g;		
wtorek 2024-03-26	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
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 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos własny 50 ml (***GLU, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, 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.: 2291.24 kcal; białko og.: 102.55 g; tł.: 69.25 g; węgl.og.: 328.04 g; węgl.przysw.: 301.85 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 25.64 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 82.27 g;		
wtorek 2024-03-26	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (***MLE,***), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , jabłka 160 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos własny 50 ml (***GLU, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (***GOR,***), 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,***), 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.: 2016.6 kcal; białko og.: 91.54 g; tł.: 64.75 g; węgl.og.: 289.57 g; węgl.przysw.: 228.33 g; kw.tł.nasyc.: 25.7 g; błonnik: 36.19 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 94.73 g;		
wtorek 2024-03-26	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
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 70 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***), sałatka z buraczków z olejem 130 g (***GOR,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2611.83 kcal; białko og.: 85.32 g; tł.: 69.08 g; węgl.og.: 429.85 g; węgl.przysw.: 381.85 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 34.93 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 94.71 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-03-26	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,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , banan 180 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 80 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (***GOR,***), 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.: 2161.84 kcal; białko og.: 92.98 g; tł.: 64.52 g; węgl.og.: 316.53 g; węgl.przysw.: 270.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 28.61 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 99.82 g;		

wtorek 2024-03-26	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,***), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (***MLE,***), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, MLE,***), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (***SEL,***), sos własny 50 ml (***GLU, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 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.: 2269.27 kcal; białko og.: 102.42 g; tł.: 64.9 g; węgl.og.: 332.1 g; węgl.przysw.: 288.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 25.23 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 102.69 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), szpinkak baby 10 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***),	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 250 g (***SEL, GOR, SO2,***), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2533.39 kcal; białko og.: 80.18 g; tł.: 96.01 g; węgl.og.: 349.87 g; węgl.przysw.: 321.01 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 27.67 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 65.69 g;		
środa 2024-03-27	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), szpinkak baby 10 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***),	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.41 kcal; białko og.: 83.78 g; tł.: 85.2 g; węgl.og.: 334.66 g; węgl.przysw.: 306.19 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 27.3 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 72.45 g;		
środa 2024-03-27	**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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), pomidorki koktajlowe 40 g , szpinkak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml , sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), **Podwieczorek:** kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2096.1 kcal; białko og.: 76.87 g; tł.: 87.26 g; węgl.og.: 266.96 g; węgl.przysw.: 232.58 g; kw.tł.nasyc.: 25.91 g; błonnik: 34.42 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 75.2 g;		
środa 2024-03-27	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
serek homogenizowany smakowy 4% 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,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , szpinkak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z ziemniakami, serem i cebulką 250 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz wegański z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***), roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2582.2 kcal; białko og.: 68.32 g; tł.: 84.47 g; węgl.og.: 400.36 g; węgl.przysw.: 369.5 g; kw.tł.nasyc.: 34.67 g; błonnik: 29.67 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 80.88 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2024-03-27	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,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), mandarynka 1 szt ,	zupa pejżanka z fasolą Jaś 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 250 g (***SEL, GOR, SO2,***), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), roszponka 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.49 kcal; białko og.: 70.59 g; tł.: 96.04 g; węgl.og.: 319.38 g; węgl.przysw.: 293.36 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 25.37 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 77.02 g;		

środa 2024-03-27	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,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (***GLU, MLE,***), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (***JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), sos beszamelowy 50 ml (***GLU, MLE,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (***SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ,***), pomidor parzony 90 g , ser twarogowy Haga 1 szt (***MLE,***), **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.7 kcal; białko og.: 76.71 g; tł.: 70.39 g; węgl.og.: 326.53 g; węgl.przysw.: 297.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 28.89 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 91.28 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.86 kcal; białko og.: 114.75 g; tł.: 83.58 g; węgl.og.: 282.11 g; węgl.przysw.: 254.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 27.5 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 36.83 g;		
czwartek 2024-03-28	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.25 kcal; białko og.: 117.26 g; tł.: 77.93 g; węgl.og.: 284.98 g; węgl.przysw.: 265 g; kw.tł.nasyc.: 32.45 g; błonnik: 20 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 36.48 g;		
czwartek 2024-03-28	**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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , jabłka 160 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.24 kcal; białko og.: 113.82 g; tł.: 82.12 g; węgl.og.: 266.74 g; węgl.przysw.: 206.93 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 32.2 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 62.34 g;		
czwartek 2024-03-28	**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,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zielone kluski ze szpinakiem 250 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,***), surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 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,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.3 kcal; białko og.: 79.42 g; tł.: 85.27 g; węgl.og.: 311.18 g; węgl.przysw.: 284.13 g; kw.tł.nasyc.: 38.26 g; błonnik: 27.07 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 44.09 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28	**Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.**	
kasza jaglana 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , jabłka 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z białej kapusty z chrzanem, koperkiem i olejem 130 g (***JAJ,***), 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 70 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 , miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (***GOR,***), **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.19 kcal; białko og.: 106.56 g; tł.: 85.85 g; węgl.og.: 287.11 g; węgl.przysw.: 260.37 g; kw.tł.nasyc.: 35.5 g; błonnik: 24.87 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 51.38 g;		
czwartek 2024-03-28	**Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.**	
kasza jaglana 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), mozzarella mini kuleczki 4 szt (***MLE,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (***GLU,***), sznycle drobiowe mielone z zieleniną gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 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,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** pasztecik z warzywami 30g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE, SEZ,***),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.16 kcal; białko og.: 109.57 g; tł.: 75.68 g; węgl.og.: 290.62 g; węgl.przysw.: 267.42 g; kw.tł.nasyc.: 33.56 g; błonnik: 21.33 g; sól: 4.17 g; suma.cuk.prost.: 54.43 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), bułka kajzerka 50g 0 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor 100 g ,	zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), dorsz pieczony w rękawie 100 g (***RYB,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki 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,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2043.41 kcal; białko og.: 98.19 g; tł.: 57.86 g; węgl.og.: 298.82 g; węgl.przysw.: 270.65 g; kw.tł.nasyc.: 27.71 g; błonnik: 28.17 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 84.52 g;		
piątek 2024-03-29	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
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 z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor 100 g ,	zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), dorsz pieczony w rękawie 100 g (***RYB,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw 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,***), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (***SOJ, SEL, GOR,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.57 kcal; białko og.: 91.44 g; tł.: 74.84 g; węgl.og.: 306.95 g; węgl.przysw.: 282.88 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 24.08 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 79.21 g;		
piątek 2024-03-29	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kakao 250 ml (***GLU, SOJ, MLE,***), chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor 100 g , gruszki 200 g ,	zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), dorsz pieczony w rękawie 100 g (***RYB,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , 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,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1944.2 kcal; białko og.: 94.28 g; tł.: 57.69 g; węgl.og.: 282.89 g; węgl.przysw.: 224.43 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 32.86 g; sól: 4.3 g; suma.cuk.prost.: 97.39 g;		
piątek 2024-03-29	**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,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (***JAJ, MLE, SEL,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki 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,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2209.05 kcal; białko og.: 93.12 g; tł.: 71.77 g; węgl.og.: 314.39 g; węgl.przysw.: 287.08 g; kw.tł.nasyc.: 30.84 g; błonnik: 27.32 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 88.6 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2024-03-29	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
manna 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,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor 100 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), dorsz pieczony w rękawie 100 g (***RYB,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.42 kcal; białko og.: 95.28 g; tł.: 64.78 g; węgl.og.: 315.15 g; węgl.przysw.: 285.62 g; kw.tł.nasyc.: 25.92 g; błonnik: 29.68 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 77.12 g;		

piątek 2024-03-29	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
manna 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,***), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (***MLE, SEL,***), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 315 ml (***GLU, MLE, SEL,***), dorsz pieczony w rękawie 100 g (***RYB,***), sos cytrynowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml , bukiet warzyw na parze 130 g , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy saszetka 1 szt (***MLE,***),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), serek Tartare 1 szt (***MLE,***), dżem 25 g 1 szt (***SO2,***), pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2098.44 kcal; białko og.: 92.74 g; tł.: 62.75 g; węgl.og.: 308.58 g; węgl.przysw.: 284.1 g; kw.tł.nasyc.: 25.86 g; błonnik: 24.64 g; sól: 3.82 g; suma.cuk.prost.: 79.37 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30	**Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Endywia 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ,***), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, 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,***), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (***SEL,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.73 kcal; białko og.: 82.91 g; tł.: 74.42 g; węgl.og.: 320.49 g; węgl.przysw.: 289.16 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 31.33 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 56.57 g;		
sobota 2024-03-30	**Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Endywia 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (***SEL,***), makaron penne pszenny 160 g (***GLU, JAJ,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (***SEL,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.12 kcal; białko og.: 80.47 g; tł.: 64.79 g; węgl.og.: 330.73 g; węgl.przysw.: 306.51 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 24.23 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 55.84 g;		
sobota 2024-03-30	**Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb razowy 0 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Endywia 10 g , jabłka 160 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (***SEL,***), makaron razowy 160 g (***GLU,***), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), 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,***), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (***SEL,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2041.91 kcal; białko og.: 72.26 g; tł.: 71.7 g; węgl.og.: 294.88 g; węgl.przysw.: 258.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 34.1 g; sól: 3.61 g; suma.cuk.prost.: 78.87 g;		
sobota 2024-03-30	**Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.**	
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (***GLU, MLE,***), chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 70 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Endywia 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (***SEL,***), makaron penne pszenny 160 g (***GLU, JAJ,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2233.65 kcal; białko og.: 65.36 g; tł.: 67.03 g; węgl.og.: 355.77 g; węgl.przysw.: 326.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 29.28 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 61.82 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2024-03-30	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), Endywia 10 g , jabłka 160 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), leczo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (***SEL,***), makaron razowy 160 g (***GLU,***), 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,***), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (***SEL,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.09 kcal; białko og.: 82.16 g; tł.: 69.42 g; węgl.og.: 354.5 g; węgl.przysw.: 322.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.48 g; błonnik: 29.13 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 67.47 g;		

sobota 2024-03-30	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
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,***), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (***JAJ,***), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), makaron penne pszenny 160 g (***GLU, JAJ,***), ziemniaki z zieleniną 160 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,***), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (***SEL,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , **Posiłek nocny:** sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.06 kcal; białko og.: 90.73 g; tł.: 68.41 g; węgl.og.: 393.14 g; węgl.przysw.: 361.95 g; kw.tł.nasyc.: 27.35 g; błonnik: 28.1 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 60.58 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31	**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,***), kiełbasa biała na gorąco 70 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***), chrzan 20 g , jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2712.82 kcal; białko og.: 127.57 g; tł.: 106.94 g; węgl.og.: 328.27 g; węgl.przysw.: 294.69 g; kw.tł.nasyc.: 40.2 g; błonnik: 33.33 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 87.68 g;		
niedziela 2024-03-31	**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,***), Szynka Dziadka 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (***SEL, GOR,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2539.77 kcal; białko og.: 126.6 g; tł.: 83.61 g; węgl.og.: 337.13 g; węgl.przysw.: 306.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.25 g; błonnik: 30.77 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 90.02 g;		
niedziela 2024-03-31	**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,***), Szynka Dziadka 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (***SEL, GOR,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), 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,***), schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.38 kcal; białko og.: 119.11 g; tł.: 90.58 g; węgl.og.: 280.52 g; węgl.przysw.: 246.6 g; kw.tł.nasyc.: 31.9 g; błonnik: 33.69 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 97.58 g;		
niedziela 2024-03-31	**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,***), sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), dżem 50 g (***SO2,***), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, kaszą jaglaną i groszkiem zapiekana z serem 250 g (***MLE,***), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (***JAJ, MLE,***), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), ser żółty półtwardy 70 g (***MLE,***), skyr naturalny 150ml 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2629.06 kcal; białko og.: 96.36 g; tł.: 96.16 g; węgl.og.: 371.41 g; węgl.przysw.: 332.18 g; kw.tł.nasyc.: 43.33 g; błonnik: 38.99 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 119.97 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-03-31	Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.	
herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU, SEZ,***), chleb razowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), kiełbasa biała na gorąco 70 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), chrzan 20 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (***SEL, GOR,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (***GLU, JAJ, MLE, ORZ,***), 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2433.78 kcal; białko og.: 103.93 g; tł.: 102.69 g; węgl.og.: 287.83 g; węgl.przysw.: 259.36 g; kw.tł.nasyc.: 38.52 g; błonnik: 28.22 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 77.55 g;		

niedziela 2024-03-31	Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.	
herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (***GLU, SEZ,***), masło 15g 82% 1 szt (***MLE,***), Szynka Dziadka 70 g , sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL,***), jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (***GLU, JAJ,***), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (***SEL, GOR,***), sos pietruszkowy 50 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw 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,***), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , schab pieczony 70 g (***GLU, MLE, SEL, GOR,***), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , **Posiłek nocny:** mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.17 kcal; białko og.: 102.55 g; tł.: 82.3 g; węgl.og.: 267.7 g; węgl.przysw.: 241.07 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 26.39 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 78.01 g;		

Własność WSzZ Toruń. Zastrzega się możliwość zmian w Jadłospisie z przyczyn niezależnych.