

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszonek 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2181.06 kcal; białko og.: 105.21 g; tł.: 81.48 g; węgl.og.: 269.61 g; węgl.przysw.: 243.99 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 25.65 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 66.85 g;		
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszonek 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2222.4 kcal; białko og.: 106.35 g; tł.: 79.74 g; węgl.og.: 281.2 g; węgl.przysw.: 259.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.3 g; błonnik: 22.07 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 69.55 g;		
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszonek 10 g , Rzodkiewka 40 g , kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2008.08 kcal; białko og.: 100.97 g; tł.: 80.83 g; węgl.og.: 233.56 g; węgl.przysw.: 205.29 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 28.31 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 62.98 g;		
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Tartare 3 szt ( <b>MLE,</b> ), roszonek 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2123.3 kcal; białko og.: 70.47 g; tł.: 77.33 g; węgl.og.: 298.75 g; węgl.przysw.: 275.02 g; kw.tł.nasyc.: 32.36 g; błonnik: 23.74 g; sól: 3.7 g; suma.cuk.prost.: 75.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2137.75 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 79.53 g; węgl.og.: 265.27 g; węgl.przysw.: 241.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.91 g; błonnik: 22.35 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 76.07 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2239.93 kcal; białko og.: 105.83 g; tł.: 77.91 g; węgl.og.: 289.79 g; węgl.przysw.: 268.24 g; kw.tł.nasyc.: 26.35 g; błonnik: 21.56 g; sól: 4.22 g; suma.cuk.prost.: 82.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2161.26 kcal; białko og.: 116.38 g; tł.: 80.79 g; węgl.og.: 258.67 g; węgl.przysw.: 230.81 g; kw.tł.nasyc.: 35.06 g; błonnik: 25.97 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 51.98 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL,</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2196.09 kcal; białko og.: 116.82 g; tł.: 83.38 g; węgl.og.: 258.33 g; węgl.przysw.: 233.48 g; kw.tł.nasyc.: 34.23 g; błonnik: 22.98 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 50.79 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL,</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 200 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2178.99 kcal; białko og.: 115.66 g; tł.: 82.21 g; węgl.og.: 265.41 g; węgl.przysw.: 207.16 g; kw.tł.nasyc.: 35.47 g; błonnik: 30.76 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 71.1 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2385.76 kcal; białko og.: 107.98 g; tł.: 97.13 g; węgl.og.: 289.88 g; węgl.przysw.: 264.05 g; kw.tł.nasyc.: 41.65 g; błonnik: 23.93 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 56.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kruche ciastka 50g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1962.99 kcal; białko og.: 89.53 g; tł.: 73.86 g; węgl.og.: 250.12 g; węgl.przysw.: 225.35 g; kw.tł.nasyc.: 33.88 g; błonnik: 22.88 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 53.95 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kruche ciastka 50g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1982.47 kcal; białko og.: 90.1 g; tł.: 76.66 g; węgl.og.: 247 g; węgl.przysw.: 222.11 g; kw.tł.nasyc.: 33.05 g; błonnik: 23.02 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 53.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 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 ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2381.84 kcal; białko og.: 81.86 g; tł.: 111.35 g; węgl.og.: 277.4 g; węgl.przysw.: 247.95 g; kw.tł.nasyc.: 27.64 g; błonnik: 28.81 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 45.36 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2431.01 kcal; białko og.: 83.93 g; tł.: 110.68 g; węgl.og.: 286.81 g; węgl.przysw.: 261.8 g; kw.tł.nasyc.: 27.63 g; błonnik: 24.37 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 45.23 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłka 1 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2150.75 kcal; białko og.: 77.54 g; tł.: 110.69 g; węgl.og.: 226.2 g; węgl.przysw.: 196.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.66 g; błonnik: 29.14 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 53.85 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 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 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2403.32 kcal; białko og.: 73.21 g; tł.: 99.98 g; węgl.og.: 319.42 g; węgl.przysw.: 285.86 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 31.6 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 67.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 250 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), ser twarogowy Haga 1 szt (<b>MLE,</b>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winogretem 80 g , galaretką z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE,</b>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos cytrynowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2596.15 kcal; białko og.: 87.7 g; tł.: 113.57 g; węgl.og.: 324.03 g; węgl.przysw.: 293.28 g; kw.tł.nasyc.: 27.06 g; błonnik: 30.26 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 57.23 g;</p>		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 250 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser twarogowy Haga 3 szt (<b>MLE,</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2,</b>), pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE,</b>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos cytrynowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , kompot owocowy 250 ml , bukiet warzyw na parze 130 g ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2385.25 kcal; białko og.: 77.8 g; tł.: 94.39 g; węgl.og.: 322.11 g; węgl.przysw.: 294.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.95 g; błonnik: 25.91 g; sól: 4.17 g; suma.cuk.prost.: 72.12 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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> ), Szyńska drobiowa 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ), Endywia 10 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u> ), ziemniaki z zieleciną 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), roszonek 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2153.47 kcal; białko og.: 94.77 g; tł.: 76.89 g; węgl.og.: 288.61 g; węgl.przysw.: 262.04 g; kw.tł.nasyc.: 33 g; błonnik: 28.57 g; sól: 8.18 g; suma.cuk.prost.: 47.53 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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> ), Szyńska drobiowa 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ), Endywia 10 g ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</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 , 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), roszonek 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2185.73 kcal; białko og.: 94 g; tł.: 75.09 g; węgl.og.: 299.89 g; węgl.przysw.: 276.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 25.35 g; sól: 8.03 g; suma.cuk.prost.: 48.51 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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> ), Szyńska drobiowa 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ), Endywia 10 g , pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</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 , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), Rzodkiewka 40 g , roszonek 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2150.45 kcal; białko og.: 106.51 g; tł.: 82.18 g; węgl.og.: 266.36 g; węgl.przysw.: 235.73 g; kw.tł.nasyc.: 35.62 g; błonnik: 32.64 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 74.12 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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> ), mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SOZ,</u> ), Endywia 10 g , pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <u>JAJ, MLE, SEL,</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 , miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2137.41 kcal; białko og.: 72.18 g; tł.: 79.93 g; węgl.og.: 302.34 g; węgl.przysw.: 259.67 g; kw.tł.nasyc.: 33.38 g; błonnik: 31.57 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 64.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), Szyńka drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (<b>MLE,</b>), Endywia 10 g , pomidor 100 g , półówka pomarańczy 1 Por ,</p>	<p>zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b>), sos pietruszkowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE,</b>), szynkowa wieprzowa 50 g (<b>SEL, GOR,</b>), roszponka 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt (<b>SEL, GOR,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2377.62 kcal; białko og.: 101.53 g; tł.: 83.27 g; węgl.og.: 324.49 g; węgl.przysw.: 293.89 g; kw.tł.nasyc.: 34.01 g; błonnik: 31.4 g; sól: 9.71 g; suma.cuk.prost.: 56.55 g;</p>		
<b>sobota 2024-05-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), Szyńka drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (<b>MLE,</b>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa koperkowa z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</b>), sos pietruszkowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE,</b>), szynkowa wieprzowa 70 g (<b>SEL, GOR,</b>), roszponka 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt (<b>SEL, GOR,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2388.31 kcal; białko og.: 103.15 g; tł.: 79.54 g; węgl.og.: 334.71 g; węgl.przysw.: 304.38 g; kw.tł.nasyc.: 33.53 g; błonnik: 29.22 g; sól: 9.89 g; suma.cuk.prost.: 57.57 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2518.94 kcal; białko og.: 108.51 g; tł.: 105.02 g; węgl.og.: 299.81 g; węgl.przysw.: 270.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 29.36 g; sól: 7.92 g; suma.cuk.prost.: 74.18 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2487.66 kcal; białko og.: 106.3 g; tł.: 93.84 g; węgl.og.: 317.9 g; węgl.przysw.: 291.92 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 25.99 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 77.19 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2305.85 kcal; białko og.: 101.29 g; tł.: 101.64 g; węgl.og.: 264.03 g; węgl.przysw.: 231.13 g; kw.tł.nasyc.: 30.78 g; błonnik: 31.01 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 86.01 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), marchew oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2200.02 kcal; białko og.: 73.3 g; tł.: 72.67 g; węgl.og.: 328.78 g; węgl.przysw.: 298.51 g; kw.tł.nasyc.: 32.29 g; błonnik: 30.29 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 92.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2374.6 kcal; białko og.: 100.42 g; tł.: 99.41 g; węgl.og.: 281.69 g; węgl.przysw.: 239.88 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 24.48 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 65.93 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2123.97 kcal; białko og.: 98.23 g; tł.: 71.63 g; węgl.og.: 285.9 g; węgl.przysw.: 241.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.18 g; błonnik: 24.73 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 74.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 60 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2130.11 kcal; białko og.: 102.84 g; tł.: 68.74 g; węgl.og.: 288.54 g; węgl.przysw.: 259.49 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 29.04 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 45.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE,</u> <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), Endywia 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2220.21 kcal; białko og.: 102.42 g; tł.: 68.51 g; węgl.og.: 308.7 g; węgl.przysw.: 286.24 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 22.46 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 38.67 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR</u> ),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2216.88 kcal; białko og.: 110.61 g; tł.: 78.41 g; węgl.og.: 285.18 g; węgl.przysw.: 255.19 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 31.96 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 51.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SO2</u> ), Endywia 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR,</u> <u>SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 3 szt ( <u>MLE</u> ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2306.43 kcal; białko og.: 66.66 g; tł.: 86.22 g; węgl.og.: 329.11 g; węgl.przysw.: 300.85 g; kw.tł.nasyc.: 32.34 g; błonnik: 28.26 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 59.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2327.51 kcal; białko og.: 103.59 g; tł.: 79.88 g; węgl.og.: 313.52 g; węgl.przysw.: 280.62 g; kw.tł.nasyc.: 30.67 g; błonnik: 29.78 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 63.1 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2233.15 kcal; białko og.: 101.44 g; tł.: 68.94 g; węgl.og.: 310.9 g; węgl.przysw.: 287.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.38 g; błonnik: 21.73 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 60.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</span>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), rozspanka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), ziemniaki z zieleńią 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g ( <u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2074.3 kcal; białko og.: 92.58 g; tł.: 71 g; węgl.og.: 280.62 g; węgl.przysw.: 253.47 g; kw.tł.nasyc.: 29.72 g; błonnik: 26.49 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 44.97 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</span>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), rozspanka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleńią 160 g , brokuły na parze 169 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> ), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g ( <u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2100.67 kcal; białko og.: 96.96 g; tł.: 73.55 g; węgl.og.: 275.01 g; węgl.przysw.: 249.33 g; kw.tł.nasyc.: 27.21 g; błonnik: 25.02 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 44.55 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</span>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <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> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), rozspanka 10 g , Rzodkiewka 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleńią 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g ( <u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIĘ</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1947.25 kcal; białko og.: 95.97 g; tł.: 73.04 g; węgl.og.: 241.57 g; węgl.przysw.: 211.6 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 29.31 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 60.74 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</span>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), rozspanka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukini i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>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> ), paprykarz wegański z kaszą jaglaną i warzywami 150 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2094.34 kcal; białko og.: 75.1 g; tł.: 78.36 g; węgl.og.: 288.48 g; węgl.przysw.: 261.72 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 26.09 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 57.9 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), rozspanka 10 g , Rzodkiewka 40 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 450 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), ziemniaki z zieleńią 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g ( <u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2085.19 kcal; białko og.: 82.91 g; tł.: 71.39 g; węgl.og.: 292.44 g; węgl.przysw.: 246.95 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 27.47 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 61.94 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), banan 180 g , pomidor parzony 90 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleńią 160 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g ( <u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2129.4 kcal; białko og.: 87.7 g; tł.: 73.64 g; węgl.og.: 291.69 g; węgl.przysw.: 247.66 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 26.03 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 64.14 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa serowa z lanymi kluseczkami 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Szyńska drobiowa 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2261.91 kcal; białko og.: 78.05 g; tł.: 100.72 g; węgl.og.: 271.43 g; węgl.przysw.: 249.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.19 g; błonnik: 22 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 69.88 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Szyńska drobiowa 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2092.34 kcal; białko og.: 81.56 g; tł.: 73.2 g; węgl.og.: 287.17 g; węgl.przysw.: 265.31 g; kw.tł.nasyc.: 26.95 g; błonnik: 21.6 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 74.93 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL, GOR, SO2<sub>1</sub></b> ), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), szpinak baby 10 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2377.31 kcal; białko og.: 110.13 g; tł.: 75.2 g; węgl.og.: 333.89 g; węgl.przysw.: 297.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 33.41 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 80.46 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), szpinak baby 10 g , miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2118.07 kcal; białko og.: 97.36 g; tł.: 64.07 g; węgl.og.: 303.07 g; węgl.przysw.: 274.7 g; kw.tł.nasyc.: 28.47 g; błonnik: 25.83 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 83.66 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser żółty półtwardy 70 g (<b>MLE,</b>), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (<b>GOR,</b>), galaretka z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa ogórkowa z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, GOR,</b>), dorsz smażony 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , sos grecki gęsty 50 ml (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b>), surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ,</b>), pomidorki koktajlowe 40 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2604.58 kcal; białko og.: 108.24 g; tł.: 106.86 g; węgl.og.: 326.79 g; węgl.przysw.: 295.46 g; kw.tł.nasyc.: 37.74 g; błonnik: 31.5 g; sól: 9.34 g; suma.cuk.prost.: 49.01 g;</p>		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE,</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<b>MLE,</b>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE,</b>), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ,</b>), sos grecki gęsty 50 ml (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ,</b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2294.73 kcal; białko og.: 78.46 g; tł.: 90.61 g; węgl.og.: 308.31 g; węgl.przysw.: 283.12 g; kw.tł.nasyc.: 32.73 g; błonnik: 25.36 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 57.11 g;</p>		