

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</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> ), 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2374.26 kcal; białko og.: 120.54 g; tł.: 87.09 g; węgl.og.: 290.47 g; węgl.przysw.: 262.64 g; kw.tł.nasyc.: 32.09 g; błonnik: 27.84 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 59.23 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</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> ), 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , szpinak baby 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior 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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2299.72 kcal; białko og.: 121.56 g; tł.: 74.67 g; węgl.og.: 296.19 g; węgl.przysw.: 273.67 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 22.53 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 57.91 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , szpinak baby 10 g , gruszki 200 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2309.25 kcal; białko og.: 119.72 g; tł.: 85.23 g; węgl.og.: 283.54 g; węgl.przysw.: 225.94 g; kw.tł.nasyc.: 30.91 g; błonnik: 32 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 81.31 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</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> ), 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> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2603.62 kcal; białko og.: 107.73 g; tł.: 99.4 g; węgl.og.: 337.24 g; węgl.przysw.: 311.03 g; kw.tł.nasyc.: 38.52 g; błonnik: 26.21 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 63.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</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 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szpinak baby 10 g , gruszki 200 g ,</p>	<p>zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (<b>JAJ</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>),</p>	<p>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>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2407.77 kcal; białko og.: 105.05 g; tł.: 83.35 g; węgl.og.: 324.91 g; węgl.przysw.: 272.59 g; kw.tł.nasyc.: 33.48 g; błonnik: 26.73 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 71.44 g;</p>		
<b>czwartek 2024-04-11</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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>),</p>	<p>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>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2259.09 kcal; białko og.: 107.11 g; tł.: 66.83 g; węgl.og.: 322.11 g; węgl.przysw.: 294.43 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 25.8 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 68.98 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 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> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), dorsz smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2415.67 kcal; białko og.: 102.93 g; tł.: 96.92 g; węgl.og.: 303.09 g; węgl.przysw.: 267.87 g; kw.tł.nasyc.: 28.78 g; błonnik: 33.35 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 51.27 g;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 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> ), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jabłka 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pulpeciki z dorsza i warzyw 2 szt ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 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> ), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2341.58 kcal; białko og.: 91.23 g; tł.: 94.11 g; węgl.og.: 299.17 g; węgl.przysw.: 270.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 26.57 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 54.25 g;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , jabłka 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pulpeciki z dorsza i warzyw 2 szt ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2149.21 kcal; białko og.: 86.54 g; tł.: 93.6 g; węgl.og.: 261.97 g; węgl.przysw.: 223.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.5 g; błonnik: 36.68 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 62.81 g;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <b>MLE</b> ), 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> ), skyr naturalny 150ml 1 szt , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2481.18 kcal; białko og.: 85.73 g; tł.: 81.9 g; węgl.og.: 369.23 g; węgl.przysw.: 336.3 g; kw.tł.nasyc.: 41.76 g; błonnik: 31.04 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 55.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), dorsz smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2462.47 kcal; białko og.: 98.32 g; tł.: 102.66 g; węgl.og.: 307.63 g; węgl.przysw.: 275.26 g; kw.tł.nasyc.: 27.9 g; błonnik: 32.54 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 53.31 g;		
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pulpeciki z dorsza i warzyw 2 szt ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MLE</b> ), sos grecki gęsty 50 ml ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml , cukinia zapiekana 130 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2129.3 kcal; białko og.: 87.03 g; tł.: 78.59 g; węgl.og.: 286.66 g; węgl.przysw.: 260.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 26 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 60.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	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 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2111.33 kcal; białko og.: 66.25 g; tł.: 78.51 g; węgl.og.: 298.37 g; węgl.przysw.: 270.88 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 27.53 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 73.35 g;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), suflęt z indyka i warzyw zapiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2278.86 kcal; białko og.: 80.39 g; tł.: 77.15 g; węgl.og.: 328.5 g; węgl.przysw.: 302.08 g; kw.tł.nasyc.: 34.5 g; błonnik: 26.45 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 75.26 g;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), suflęt z indyka i warzyw zapiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,  <b>Podwieczorek:</b> gruszki 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2075.54 kcal; białko og.: 73.64 g; tł.: 78.92 g; węgl.og.: 287.31 g; węgl.przysw.: 227.5 g; kw.tł.nasyc.: 34.66 g; błonnik: 34.25 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 99.64 g;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta wegańska z fasoli 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</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 Tartare 3 szt ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2332.68 kcal; białko og.: 68.67 g; tł.: 86.14 g; węgl.og.: 341.03 g; węgl.przysw.: 300.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 40.17 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 77.1 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z cukinii, kapusty pekińskiej i papryki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Salata masłowa 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2346.58 kcal; białko og.: 73 g; tł.: 81.88 g; węgl.og.: 343.61 g; węgl.przysw.: 312.52 g; kw.tł.nasyc.: 34.03 g; błonnik: 29.94 g; sól: 6.67 g; suma.cuk.prost.: 78.73 g;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), suflęt z indyka i warzyw zapiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2391.36 kcal; białko og.: 85.23 g; tł.: 75.71 g; węgl.og.: 357.93 g; węgl.przysw.: 325.26 g; kw.tł.nasyc.: 34.12 g; błonnik: 29.59 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 79.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-14</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2402.45 kcal; białko og.: 100.86 g; tł.: 97.48 g; węgl.og.: 292.97 g; węgl.przysw.: 265.73 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 27.26 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 58.08 g;		
<b>niedziela 2024-04-14</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2393.48 kcal; białko og.: 101.56 g; tł.: 93.91 g; węgl.og.: 296.18 g; węgl.przysw.: 273.09 g; kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 23.11 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 60.52 g;		
<b>niedziela 2024-04-14</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> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	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> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2239.46 kcal; białko og.: 95.49 g; tł.: 98.45 g; węgl.og.: 259.89 g; węgl.przysw.: 225.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.79 g; błonnik: 30.69 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 75.41 g;		
<b>niedziela 2024-04-14</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> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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 , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2259.29 kcal; białko og.: 65.19 g; tł.: 82.9 g; węgl.og.: 327.02 g; węgl.przysw.: 295.77 g; kw.tł.nasyc.: 28.85 g; błonnik: 28.33 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 88.64 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ), roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ</u> ), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zielenią 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <u>GOR</u> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2334.67 kcal; białko og.: 96.75 g; tł.: 95.48 g; węgl.og.: 284.47 g; węgl.przysw.: 258.79 g; kw.tł.nasyc.: 30.79 g; błonnik: 23.79 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 64.32 g;		
niedziela 2024-04-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), schab pieczony 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ</u> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <u>SEL, GOR</u> ), sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zielenią 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2056.31 kcal; białko og.: 97.54 g; tł.: 73.14 g; węgl.og.: 263.99 g; węgl.przysw.: 239.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 22.55 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 70.14 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie		Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</span>			
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, 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> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 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 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2450.48 kcal; białko og.: 92.74 g; tł.: 86.52 g; węgl.og.: 331.2 g; węgl.przysw.: 276.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.85 g; błonnik: 29.08 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 80.61 g;			
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</span>			
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), Endywia 10 g ,	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 , ćwikła z olejem 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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2452.14 kcal; białko og.: 91.29 g; tł.: 78.63 g; węgl.og.: 346.95 g; węgl.przysw.: 299.5 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 21.53 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 70.76 g;			
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</span>			
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g , mandarynka 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 gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2392.81 kcal; białko og.: 109.1 g; tł.: 97.84 g; węgl.og.: 284.97 g; węgl.przysw.: 251.98 g; kw.tł.nasyc.: 35.96 g; błonnik: 32.98 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 80.25 g;			
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</span>			
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , dżem 25 g ( <b>SOZ,</b> ), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulka 3 szt ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), buraczki po Litewsku z olejem 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2553.14 kcal; białko og.: 64.27 g; tł.: 79.48 g; węgl.og.: 403.17 g; węgl.przysw.: 344.01 g; kw.tł.nasyc.: 24.91 g; błonnik: 33.25 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 103.37 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięc		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), Endywia 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 180 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 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2492.83 kcal; białko og.: 91.51 g; tł.: 89.29 g; węgl.og.: 346.88 g; węgl.przysw.: 292.68 g; kw.tł.nasyc.: 33.13 g; błonnik: 29.93 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 83.62 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 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 , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2361.04 kcal; białko og.: 87.82 g; tł.: 80.81 g; węgl.og.: 329.46 g; węgl.przysw.: 308.38 g; kw.tł.nasyc.: 32.25 g; błonnik: 19.85 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 72.67 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka Dziadka 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane w sosie własnym 100 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SO2</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopki 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> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2419.07 kcal; białko og.: 100.25 g; tł.: 98.3 g; węgl.og.: 303.63 g; węgl.przysw.: 255.15 g; kw.tł.nasyc.: 44.46 g; błonnik: 31.16 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 94.48 g;		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka Dziadka 70 g , mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), banan 180 g , pomidor parzony 90 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sos bazyliowy 50 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> biszkopki 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> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2151.03 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 66.23 g; węgl.og.: 298.12 g; węgl.przysw.: 255.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 24.97 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 88.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g ( <b>GLU, SEL, GOR, SO2</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2447.46 kcal; białko og.: 74.87 g; tł.: 112.24 g; węgl.og.: 302.5 g; węgl.przysw.: 268.23 g; kw.tł.nasyc.: 32.46 g; błonnik: 34.05 g; sól: 7.97 g; suma.cuk.prost.: 50.91 g;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2367.79 kcal; białko og.: 72.64 g; tł.: 110.95 g; węgl.og.: 281.39 g; węgl.przysw.: 259.76 g; kw.tł.nasyc.: 33.45 g; błonnik: 21.38 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 49.84 g;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , 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> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), filet z kurczaka gotowany 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jabłka 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2207.05 kcal; białko og.: 82.55 g; tł.: 103.15 g; węgl.og.: 258.58 g; węgl.przysw.: 218.95 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 37.51 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 52.44 g;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ), jajka gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2286.05 kcal; białko og.: 71.1 g; tł.: 87.18 g; węgl.og.: 317.71 g; węgl.przysw.: 290.93 g; kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 26.53 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 60.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2191.93 kcal; białko og.: 62.6 g; tł.: 107.28 g; węgl.og.: 255.43 g; węgl.przysw.: 233.1 g; kw.tł.nasyc.: 32.58 g; błonnik: 22.09 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 56.38 g;		
<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2107.46 kcal; białko og.: 63.22 g; tł.: 85.93 g; węgl.og.: 282.13 g; węgl.przysw.: 259.29 g; kw.tł.nasyc.: 33.64 g; błonnik: 22.59 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 66.53 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), salami bumerang 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2395.2 kcal; białko og.: 98.13 g; tł.: 87.28 g; węgl.og.: 320.09 g; węgl.przysw.: 289.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.53 g; błonnik: 30.22 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 78.63 g;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 70 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2161.7 kcal; białko og.: 105.82 g; tł.: 58.09 g; węgl.og.: 315.02 g; węgl.przysw.: 293.09 g; kw.tł.nasyc.: 25.53 g; błonnik: 21.95 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 74.23 g;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 70 g , Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynki 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1979.28 kcal; białko og.: 101.35 g; tł.: 57.37 g; węgl.og.: 284.47 g; węgl.przysw.: 225.46 g; kw.tł.nasyc.: 25.42 g; błonnik: 32.87 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 95.52 g;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta wegańska z fasoli 70 g , mandarynka 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko ze śliwkami 3 szt , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2489.12 kcal; białko og.: 67.79 g; tł.: 58.13 g; węgl.og.: 442.23 g; węgl.przysw.: 405.53 g; kw.tł.nasyc.: 24.77 g; błonnik: 36.18 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 97.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), salami bumerang 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , jabłka 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, 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> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2438.55 kcal; białko og.: 96.65 g; tł.: 91.65 g; węgl.og.: 322 g; węgl.przysw.: 293.07 g; kw.tł.nasyc.: 33.86 g; błonnik: 25.85 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 76.73 g;		
<b>czwartek 2024-04-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szyntka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2232.27 kcal; białko og.: 106.33 g; tł.: 63.21 g; węgl.og.: 323.27 g; węgl.przysw.: 297.16 g; kw.tł.nasyc.: 25.99 g; błonnik: 23.56 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 79.13 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa marchewkowa 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 zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), Endywia 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2408.26 kcal; białko og.: 92.07 g; tł.: 102.56 g; węgl.og.: 293.11 g; węgl.przysw.: 265.16 g; kw.tł.nasyc.: 33.18 g; błonnik: 27.96 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 79.82 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 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> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa marchewkowa 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 zieleniną 160 g , brokuły 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Endywia 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2469.86 kcal; białko og.: 94.76 g; tł.: 103.27 g; węgl.og.: 301.51 g; węgl.przysw.: 278.83 g; kw.tł.nasyc.: 33.3 g; błonnik: 22.69 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 80.86 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), 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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , gruszki 200 g ,	zupa marchewkowa 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 zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 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> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2325.25 kcal; białko og.: 88.77 g; tł.: 102.66 g; węgl.og.: 280.43 g; węgl.przysw.: 221.38 g; kw.tł.nasyc.: 33.27 g; błonnik: 33.45 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 95.15 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbek z kaszą jaglaną i pieczarkami zapiekany w sosie pomidorowym 220 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 2 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Endywia 10 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2476.72 kcal; białko og.: 86.07 g; tł.: 90.26 g; węgl.og.: 345.1 g; węgl.przysw.: 314.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.4 g; błonnik: 30.41 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 90.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , galaretka z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa marchewkowa 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE,</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE,</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ,</b>), Endywia 10 g , papryka świeża 60 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2333.58 kcal; białko og.: 78.33 g; tł.: 95.53 g; węgl.og.: 310.03 g; węgl.przysw.: 279.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 30.27 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 77.87 g;</p>		
<b>piątek 2024-04-19</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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<b>JAJ,</b>), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa marchewkowa 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 , brokuły 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE,</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE,</b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ,</b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2238.24 kcal; białko og.: 75.81 g; tł.: 90.7 g; węgl.og.: 296.32 g; węgl.przysw.: 272.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 23.65 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 75.86 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR</b>), ketchup 20 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , kiwi szt 1 szt ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU</b>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b>), sos ziołowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</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 twarogowy Haga 1 szt (<b>MLE</b>), Szynka drobiowa 50 g , roszponka 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2510.66 kcal; białko og.: 91.6 g; tł.: 99.3 g; węgl.og.: 325.43 g; węgl.przysw.: 294.91 g; kw.tł.nasyc.: 29.27 g; błonnik: 28.67 g; sól: 8.76 g; suma.cuk.prost.: 65.41 g;</p>		
<b>sobota 2024-04-20</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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU</b>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b>), sos ziołowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</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 twarogowy Haga 1 szt (<b>MLE</b>), Szynka drobiowa 70 g , roszponka 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2342.69 kcal; białko og.: 98.88 g; tł.: 74.33 g; węgl.og.: 333.84 g; węgl.przysw.: 302.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 27.66 g; sól: 8.91 g; suma.cuk.prost.: 70.14 g;</p>		