

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
łane 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, SEL</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkoty 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>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.77 kcal; białko og.: 106.74 g; tł.: 76.78 g; węgl.og.: 268.75 g; węgl.przysw.: 227.17 g; kw.tł.nasyc.: 24.64 g; błonnik: 24.26 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 48.35 g;		
niedziela 2024-04-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
łane 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 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (<u>GLU, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.34 kcal; białko og.: 104.87 g; tł.: 77.85 g; węgl.og.: 268.42 g; węgl.przysw.: 225.34 g; kw.tł.nasyc.: 23.45 g; błonnik: 23.85 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 54.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebula i zieleciną 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2685.16 kcal; białko og.: 104.2 g; tł.: 100.2 g; węgl.og.: 366.33 g; węgl.przysw.: 329 g; kw.tł.nasyc.: 41.1 g; błonnik: 35.44 g; sól: 8.62 g; suma.cuk.prost.: 93.67 g;		
poniedziałek 2024-04-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
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>), Szynka Dziadka 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż biały na sypko 200 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 130 g , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.62 kcal; białko og.: 103.82 g; tł.: 71.99 g; węgl.og.: 319.81 g; węgl.przysw.: 298.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g; błonnik: 20.86 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 90.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.03 kcal; białko og.: 77.07 g; tł.: 64.21 g; węgl.og.: 311.55 g; węgl.przysw.: 265.26 g; kw.tł.nasyc.: 26.33 g; błonnik: 28.96 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 88.61 g;		
wtorek 2024-04-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), roladka ze schabu mielonego z cukinią gotowana 100 g , sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.84 kcal; białko og.: 88.1 g; tł.: 55.34 g; węgl.og.: 324.89 g; węgl.przysw.: 283.87 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 23.7 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 84.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos carbonara 180 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2481.86 kcal; białko og.: 79.67 g; tł.: 108.1 g; węgl.og.: 311.41 g; węgl.przysw.: 284.85 g; kw.tł.nasyc.: 34.57 g; błonnik: 26.03 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 72.58 g;		
środa 2024-04-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella 30 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ,), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.49 kcal; białko og.: 92.14 g; tł.: 68.02 g; węgl.og.: 336.66 g; węgl.przysw.: 308.01 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 28.66 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 73.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), papryka świeża 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.02 kcal; białko og.: 114.97 g; tł.: 83.57 g; węgl.og.: 285.06 g; węgl.przysw.: 255.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 29.27 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 58.17 g;		
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), rozspanka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.55 kcal; białko og.: 115.21 g; tł.: 69.54 g; węgl.og.: 289.32 g; węgl.przysw.: 265.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 23.59 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 55.62 g;		
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , papryka świeża 60 g , rozspanka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.37 kcal; białko og.: 113.32 g; tł.: 80.26 g; węgl.og.: 260.35 g; węgl.przysw.: 225.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 32.96 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 69.52 g;		
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), rozspanka 10 g , papryka świeża 60 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2413.37 kcal; białko og.: 115.91 g; tł.: 80.16 g; węgl.og.: 324.6 g; węgl.przysw.: 295.3 g; kw.tł.nasyc.: 39.54 g; błonnik: 27.4 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 84.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), papryka świeża 60 g , jabłka 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2449.26 kcal; białko og.: 113.23 g; tł.: 88.36 g; węgl.og.: 317.55 g; węgl.przysw.: 287.31 g; kw.tł.nasyc.: 34.68 g; błonnik: 28.36 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 68.81 g;		
czwartek 2024-04-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.87 kcal; białko og.: 112.77 g; tł.: 66.43 g; węgl.og.: 312.32 g; węgl.przysw.: 282.97 g; kw.tł.nasyc.: 30.53 g; błonnik: 27.47 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 68.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), roszponka 10 g , galaretką z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ,), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOZ,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.76 kcal; białko og.: 92.22 g; tł.: 88.23 g; węgl.og.: 335.49 g; węgl.przysw.: 300.93 g; kw.tł.nasyc.: 32.96 g; błonnik: 34.34 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 74.29 g;</p>		
piątek 2024-04-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g (RYB,), ziemniaki z zieleniną 160 g , warzywa po grecku 150 g (SEL,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOZ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2123.14 kcal; białko og.: 81.08 g; tł.: 72.29 g; węgl.og.: 304.3 g; węgl.przysw.: 279.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.52 g; błonnik: 24.89 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 78.91 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (MLE_i), pomidor 100 g , jabłka 150 g ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE_i), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), ogórki kiszzone 100 g (GOR_i), miód 20g 1 szt ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.01 kcal; białko og.: 90 g; tł.: 78.75 g; węgl.og.: 341.84 g; węgl.przysw.: 309.12 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 29.66 g; sól: 9.72 g; suma.cuk.prost.: 64.75 g;</p>		
sobota 2024-04-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella 30 g (MLE_i), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), klopsik mielony opiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ_i), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), miód 20g 1 szt ,</p> <p>Endywia 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.12 kcal; białko og.: 96.99 g; tł.: 71.11 g; węgl.og.: 340.65 g; węgl.przysw.: 309.87 g; kw.tł.nasyc.: 34.06 g; błonnik: 27.71 g; sól: 7.83 g; suma.cuk.prost.: 61.63 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.97 kcal; białko og.: 93.28 g; tł.: 96.01 g; węgl.og.: 280.34 g; węgl.przysw.: 240.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 22.26 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 69.89 g;		
niedziela 2024-04-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (SEL, GOR), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2026.66 kcal; białko og.: 87.79 g; tł.: 67.45 g; węgl.og.: 281.46 g; węgl.przysw.: 236.78 g; kw.tł.nasyc.: 26.05 g; błonnik: 25.45 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 72.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SOZ,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połowka grapefruita 1 Por ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2502.62 kcal; białko og.: 103.95 g; tł.: 85.54 g; węgl.og.: 344.86 g; węgl.przysw.: 314.34 g; kw.tł.nasyc.: 33.85 g; błonnik: 30.51 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 58.66 g;		
poniedziałek 2024-04-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SOZ,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , ćwikła z olejem 130 g , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.04 kcal; białko og.: 103.37 g; tł.: 68.03 g; węgl.og.: 329.51 g; węgl.przysw.: 306.32 g; kw.tł.nasyc.: 30.6 g; błonnik: 23.17 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 72.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mieszanka kielków 20 g , banan 180 g ,	zupa krem z dyni z lanymi kluseczkami 300 ml (MLE,), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.6 kcal; białko og.: 86.41 g; tł.: 107.07 g; węgl.og.: 297.96 g; węgl.przysw.: 251.29 g; kw.tł.nasyc.: 38.53 g; błonnik: 29.34 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 84.48 g;		
wtorek 2024-04-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mieszanka kielków 20 g , banan 180 g ,	zupa krem z dyni z lanymi kluseczkami 300 ml (MLE,), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL,), leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2225.53 kcal; białko og.: 101.87 g; tł.: 70.25 g; węgl.og.: 308.6 g; węgl.przysw.: 265.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 26.09 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 82.62 g;		