

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), rozspanka 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2470.01 kcal; białko og.: 88.1 g; tł.: 93.69 g; węgl.og.: 333.35 g; węgl.przysw.: 301.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.29 g; błonnik: 28.31 g; sól: 8.18 g; suma.cuk.prost.: 67.68 g;</p>		
sobota 2024-05-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , wędlina z piersi kurczaka 40 g , rozspanka 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.24 kcal; białko og.: 95.02 g; tł.: 69.55 g; węgl.og.: 340.7 g; węgl.przysw.: 309.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.35 g; błonnik: 27.81 g; sól: 8.1 g; suma.cuk.prost.: 71.9 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,),	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.23 kcal; białko og.: 110.81 g; tł.: 81.56 g; węgl.og.: 305.53 g; węgl.przysw.: 277.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.68 g; błonnik: 28.03 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 67.13 g;		
niedziela 2024-05-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), Endywia 10 g , miód 20g 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.77 kcal; białko og.: 111.4 g; tł.: 75.28 g; węgl.og.: 320.37 g; węgl.przysw.: 295.49 g; kw.tł.nasyc.: 26.64 g; błonnik: 24.89 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 66.64 g;		
niedziela 2024-05-12		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.37 kcal; białko og.: 122.72 g; tł.: 85.68 g; węgl.og.: 264.95 g; węgl.przysw.: 233.57 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 29.5 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 89.57 g;		
niedziela 2024-05-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Endywia 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), marchew oprószana 130 g (GLU, MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.28 kcal; białko og.: 81.55 g; tł.: 75.95 g; węgl.og.: 352.46 g; węgl.przysw.: 319.19 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 31.38 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 102.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12		
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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), krem czekoladowy 1 szt , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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>), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.11 kcal; białko og.: 106.21 g; tł.: 86.34 g; węgl.og.: 297.65 g; węgl.przysw.: 253.39 g; kw.tł.nasyc.: 41.88 g; błonnik: 26.04 g; sól: 6.62 g; suma.cuk.prost.: 117.42 g;		
niedziela 2024-05-12		
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>), miód 20g 1 szt , Endywia 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew oprószana 130 g (<u>GLU, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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>), krakowska parzona drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.03 kcal; białko og.: 103.85 g; tł.: 72.12 g; węgl.og.: 295.4 g; węgl.przysw.: 253.03 g; kw.tł.nasyc.: 24.92 g; błonnik: 23.14 g; sól: 4.01 g; suma.cuk.prost.: 67.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, 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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka po chińsku duszony 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,), gnocchi ziemniaczane 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.68 kcal; białko og.: 105.06 g; tł.: 93.45 g; węgl.og.: 285.11 g; węgl.przysw.: 234.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.35 g; błonnik: 27.08 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 50.78 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, 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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka w potrawce gotowany 180 g (GLU, MLE, SEL,), gnocchi ziemniaczane 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.64 kcal; białko og.: 103.9 g; tł.: 87.46 g; węgl.og.: 299.87 g; węgl.przysw.: 253.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 22.77 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 50.4 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka w potrawce gotowany 180 g (GLU, MLE, SEL,), gnocchi ziemniaczane 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.32 kcal; białko og.: 114.46 g; tł.: 100.79 g; węgl.og.: 256.04 g; węgl.przysw.: 224.66 g; kw.tł.nasyc.: 32.38 g; błonnik: 33.38 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 54.62 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), mozzarella 60 g (MLE,), dżem 25 g (SOJ,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kromki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2583.59 kcal; białko og.: 86.63 g; tł.: 93.17 g; węgl.og.: 362.85 g; węgl.przysw.: 304.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.61 g; błonnik: 34.65 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 73.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka po chińsku duszony 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,), gnocchi ziemniaczane 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 169 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.48 kcal; białko og.: 103.33 g; tł.: 96.06 g; węgl.og.: 286.52 g; węgl.przysw.: 260.31 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 27 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 49.88 g;		
poniedziałek 2024-05-13		
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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka w potrawce gotowany 180 g (GLU, MLE, SEL,), gnocchi ziemniaczane 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.43 kcal; białko og.: 100.81 g; tł.: 84.75 g; węgl.og.: 281.28 g; węgl.przysw.: 260.42 g; kw.tł.nasyc.: 31.07 g; błonnik: 21.62 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 50.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1995.83 kcal; białko og.: 87.69 g; tł.: 60.97 g; węgl.og.: 287.65 g; węgl.przysw.: 244.7 g; kw.tł.nasyc.: 26.22 g; błonnik: 25.63 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 69 g;		
wtorek 2024-05-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>SEL</u>), sos ziołowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2080.38 kcal; białko og.: 89.47 g; tł.: 69.67 g; węgl.og.: 285.28 g; węgl.przysw.: 244.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.57 g; błonnik: 23.94 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 68.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15		
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 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 450 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.73 kcal; białko og.: 89.27 g; tł.: 99.01 g; węgl.og.: 298.6 g; węgl.przysw.: 268.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 30.06 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 85.3 g;		
środa 2024-05-15		
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 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , ziemniaki z zieleciną 160 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), Podwieczerek: 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>), sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.22 kcal; białko og.: 89.48 g; tł.: 79.62 g; węgl.og.: 319.96 g; węgl.przysw.: 291.06 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 28.66 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 88.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.15 kcal; białko og.: 96.09 g; tł.: 67.76 g; węgl.og.: 315.76 g; węgl.przysw.: 286.89 g; kw.tł.nasyc.: 29.94 g; błonnik: 28.9 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 76.52 g;		
czwartek 2024-05-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 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), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.42 kcal; białko og.: 93.82 g; tł.: 65.21 g; węgl.og.: 331.7 g; węgl.przysw.: 303.29 g; kw.tł.nasyc.: 28.36 g; błonnik: 26.51 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 80.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , mieszanka kielków 20 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.63 kcal; białko og.: 96.5 g; tł.: 82.23 g; węgl.og.: 321.35 g; węgl.przysw.: 290.35 g; kw.tł.nasyc.: 32.33 g; błonnik: 30.77 g; sól: 8.63 g; suma.cuk.prost.: 52.9 g;		
piątek 2024-05-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), filet z dorsza gotowany z koperkiem 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.71 kcal; białko og.: 99.94 g; tł.: 68.83 g; węgl.og.: 296.24 g; węgl.przysw.: 272.56 g; kw.tł.nasyc.: 32.42 g; błonnik: 23.83 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 58.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), roszonka 10 g , papryka świeża 60 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2532.66 kcal; białko og.: 89.89 g; tł.: 98.57 g; węgl.og.: 335.16 g; węgl.przysw.: 302.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.67 g; błonnik: 31.13 g; sól: 8.36 g; suma.cuk.prost.: 74.1 g;</p>		
sobota 2024-05-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), kofy mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , roszonka 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297 kcal; białko og.: 92.17 g; tł.: 66.43 g; węgl.og.: 347.31 g; węgl.przysw.: 315.44 g; kw.tł.nasyc.: 26.48 g; błonnik: 28.22 g; sól: 8.53 g; suma.cuk.prost.: 76.96 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-19		
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 , krem czekoladowy 1 szt , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.02 kcal; białko og.: 93.34 g; tł.: 92.73 g; węgl.og.: 292.6 g; węgl.przysw.: 246.98 g; kw.tł.nasyc.: 48.37 g; błonnik: 32.23 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 102.33 g;		
niedziela 2024-05-19		
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), miód 20g 1 szt , Endywia 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko faszerowane cukinią pieczone 170 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.31 kcal; białko og.: 89.46 g; tł.: 72.13 g; węgl.og.: 278.69 g; węgl.przysw.: 236.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.52 g; błonnik: 27.96 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 47.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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), Szyunka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), rozszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.68 kcal; białko og.: 88.29 g; tł.: 74.02 g; węgl.og.: 305.79 g; węgl.przysw.: 275.72 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 30.08 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 74.87 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), rozszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml (GLU, MLE), buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2065.96 kcal; białko og.: 83.9 g; tł.: 70.7 g; węgl.og.: 284.58 g; węgl.przysw.: 262.43 g; kw.tł.nasyc.: 27.11 g; błonnik: 22.14 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 79.99 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyunka drobiowa 70 g , papryka świeża 60 g , rozszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2135.06 kcal; białko og.: 90.73 g; tł.: 77.24 g; węgl.og.: 285.79 g; węgl.przysw.: 251.18 g; kw.tł.nasyc.: 27.3 g; błonnik: 34.63 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 78.58 g;		
poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), rozszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2438.56 kcal; białko og.: 76.18 g; tł.: 87.07 g; węgl.og.: 353.84 g; węgl.przysw.: 322.54 g; kw.tł.nasyc.: 35.5 g; błonnik: 31.32 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 96.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szyńka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszonek 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.48 kcal; białko og.: 97.65 g; tł.: 80.03 g; węgl.og.: 322.13 g; węgl.przysw.: 291.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 29.44 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 86.67 g;		
poniedziałek 2024-05-20		
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,), Szyńka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszonek 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml (GLU, MLE,), buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.99 kcal; białko og.: 91.79 g; tł.: 71.38 g; węgl.og.: 280.84 g; węgl.przysw.: 259.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 20.33 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 93.05 g;		