

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.91 kcal; białko og.: 98.78 g; tł.: 95.55 g; węgl.og.: 290.77 g; węgl.przysw.: 263.5 g; kw.tł.nasyc.: 26.49 g; błonnik: 27.27 g; sól: 7.6 g; suma.cuk.prost.: 46.98 g;		
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.42 kcal; białko og.: 99.39 g; tł.: 95.69 g; węgl.og.: 289.78 g; węgl.przysw.: 267.55 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 22.23 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 45.61 g;		
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 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 Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.21 kcal; białko og.: 96.23 g; tł.: 100.2 g; węgl.og.: 251.55 g; węgl.przysw.: 220.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 30.48 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 65.99 g;		
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 350 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2221.09 kcal; białko og.: 54.04 g; tł.: 64.38 g; węgl.og.: 368.23 g; węgl.przysw.: 339.02 g; kw.tł.nasyc.: 22.32 g; błonnik: 27.22 g; sól: 3.54 g; suma.cuk.prost.: 69.04 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2456.82 kcal; białko og.: 99.12 g; tł.: 95.06 g; węgl.og.: 312.61 g; węgl.przysw.: 286.04 g; kw.tł.nasyc.: 26.37 g; błonnik: 26.57 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 61.21 g;		
niedziela 2024-12-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.77 kcal; białko og.: 100.93 g; tł.: 77.63 g; węgl.og.: 302.67 g; węgl.przysw.: 275.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 25.24 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 64.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.58 kcal; białko og.: 113.32 g; tł.: 75.27 g; węgl.og.: 327.09 g; węgl.przysw.: 294.84 g; kw.tł.nasyc.: 29.44 g; błonnik: 31.05 g; sól: 7.37 g; suma.cuk.prost.: 42.85 g;		
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.06 kcal; białko og.: 109.89 g; tł.: 64.58 g; węgl.og.: 329.16 g; węgl.przysw.: 304.72 g; kw.tł.nasyc.: 27.87 g; błonnik: 23.24 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 39.78 g;		
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), 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: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.69 kcal; białko og.: 114.23 g; tł.: 65.32 g; węgl.og.: 298.14 g; węgl.przysw.: 238.92 g; kw.tł.nasyc.: 28.08 g; błonnik: 36.63 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 73.31 g;		
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 8 szt (MLE), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (GLU, JAJ, MLE), kapusta na krótko 100 g (GLU), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.26 kcal; białko og.: 93.38 g; tł.: 64.39 g; węgl.og.: 393.43 g; węgl.przysw.: 357.01 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 33.13 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 52.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2652.98 kcal; białko og.: 116.28 g; tł.: 74.93 g; węgl.og.: 398.46 g; węgl.przysw.: 359.9 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 36.46 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 80.98 g;		
poniedziałek 2024-12-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , ćwikła z olejem 130 g , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.17 kcal; białko og.: 109.45 g; tł.: 62.86 g; węgl.og.: 359.44 g; węgl.przysw.: 335.45 g; kw.tł.nasyc.: 27.95 g; błonnik: 23.99 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 78.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.58 kcal; białko og.: 96.72 g; tł.: 78.36 g; węgl.og.: 296.53 g; węgl.przysw.: 267.52 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 29.02 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 84.71 g;		
wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2120.52 kcal; białko og.: 101.69 g; tł.: 65.19 g; węgl.og.: 294.4 g; węgl.przysw.: 269.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 84.06 g;		
wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), galaretka z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB, SEL,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2006.09 kcal; białko og.: 96.26 g; tł.: 74.25 g; węgl.og.: 254.23 g; węgl.przysw.: 222.53 g; kw.tł.nasyc.: 29.46 g; błonnik: 31.71 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 85.62 g;		
wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.24 kcal; białko og.: 83.96 g; tł.: 96.15 g; węgl.og.: 298.19 g; węgl.przysw.: 274.2 g; kw.tł.nasyc.: 38.66 g; błonnik: 23.99 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 91.96 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.42 kcal; białko og.: 96.02 g; tł.: 78.45 g; węgl.og.: 312.43 g; węgl.przysw.: 265.73 g; kw.tł.nasyc.: 28.46 g; błonnik: 29.37 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 97.66 g;		
wtorek 2024-12-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), galaretką z dorsza z warzywami 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2159.43 kcal; białko og.: 99.61 g; tł.: 64.02 g; węgl.og.: 308.12 g; węgl.przysw.: 266.79 g; kw.tł.nasyc.: 28.31 g; błonnik: 24 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 94.99 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2412.38 kcal; białko og.: 94.87 g; tł.: 96.06 g; węgl.og.: 314.53 g; węgl.przysw.: 271.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.5 g; błonnik: 42.92 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 70.06 g;		
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.41 kcal; białko og.: 81.03 g; tł.: 98.58 g; węgl.og.: 272.95 g; węgl.przysw.: 247.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 25.31 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 69.43 g;		
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2286.55 kcal; białko og.: 115.46 g; tł.: 95.41 g; węgl.og.: 262.08 g; węgl.przysw.: 213.93 g; kw.tł.nasyc.: 27.77 g; błonnik: 38.97 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 82.44 g;		
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2025.34 kcal; białko og.: 73.89 g; tł.: 75.84 g; węgl.og.: 276.44 g; węgl.przysw.: 249.54 g; kw.tł.nasyc.: 28.34 g; błonnik: 26.91 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 83.35 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś galaretki 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.35 kcal; białko og.: 84.75 g; tł.: 100.21 g; węgl.og.: 291.38 g; węgl.przysw.: 263.59 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 27.79 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 98.31 g;		
środa 2024-12-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś galaretki 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.2 kcal; białko og.: 86.11 g; tł.: 72.84 g; węgl.og.: 309.71 g; węgl.przysw.: 283.02 g; kw.tł.nasyc.: 27.87 g; błonnik: 26.7 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 103.3 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , Rukola 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2049.32 kcal; białko og.: 85.05 g; tł.: 69.49 g; węgl.og.: 284.73 g; węgl.przysw.: 256.81 g; kw.tł.nasyc.: 25.7 g; błonnik: 29.07 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 52.68 g;		
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , Rukola 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2030.12 kcal; białko og.: 90.85 g; tł.: 64.77 g; węgl.og.: 280.44 g; węgl.przysw.: 259.1 g; kw.tł.nasyc.: 24.9 g; błonnik: 22.49 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 50.6 g;		
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 200 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1996.95 kcal; białko og.: 89.05 g; tł.: 68.19 g; węgl.og.: 276.46 g; węgl.przysw.: 213.55 g; kw.tł.nasyc.: 25.45 g; błonnik: 34.56 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 72.14 g;		
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , jabłko 150 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.28 kcal; białko og.: 81.93 g; tł.: 76.52 g; węgl.og.: 331.31 g; węgl.przysw.: 301.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.15 g; błonnik: 28.68 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 75.22 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka drobiowa 70 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2074.66 kcal; białko og.: 85.59 g; tł.: 69.71 g; węgl.og.: 292.04 g; węgl.przysw.: 260.98 g; kw.tł.nasyc.: 26.79 g; błonnik: 28.31 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 85.12 g;		
czwartek 2024-12-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2072.81 kcal; białko og.: 92.93 g; tł.: 65.46 g; węgl.og.: 291.81 g; węgl.przysw.: 262.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 26.31 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 85.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fishburger panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.1 kcal; białko og.: 89.56 g; tł.: 81.14 g; węgl.og.: 313.82 g; węgl.przysw.: 282.29 g; kw.tł.nasyc.: 35.53 g; błonnik: 31.18 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 67.34 g;		
piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), suflet z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2072.78 kcal; białko og.: 77.72 g; tł.: 63.39 g; węgl.og.: 311.27 g; węgl.przysw.: 284.79 g; kw.tł.nasyc.: 32.03 g; błonnik: 26.5 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 73.59 g;		
piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), suflet z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2064.32 kcal; białko og.: 91.46 g; tł.: 77.69 g; węgl.og.: 272.82 g; węgl.przysw.: 236.94 g; kw.tł.nasyc.: 36.61 g; błonnik: 35.51 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 86.32 g;		
piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiet zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.32 kcal; białko og.: 88.23 g; tł.: 75.1 g; węgl.og.: 347.59 g; węgl.przysw.: 315.31 g; kw.tł.nasyc.: 34.79 g; błonnik: 31.35 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 80.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, SEL₁, GOR₁, SO2₁</u>), fishburger panierowany pieczony 100 g (<u>GLU₁, SKR₁, JAJ₁, MLE₁, ORZ₁, SEL₁, MIE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2503.33 kcal; białko og.: 104.76 g; tł.: 87.85 g; węgl.og.: 342.61 g; węgl.przysw.: 311.37 g; kw.tł.nasyc.: 36.55 g; błonnik: 29.69 g; sól: 7.04 g; suma.cuk.prost.: 83.45 g;		
piątek 2024-12-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁, SOJ₁, MLE₁, SEL₁, GOR₁</u>), suflęt z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (<u>GLU₁, JAJ₁, RYB₁, MLE₁, ORZ₁, SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU₁, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU₁, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.63 kcal; białko og.: 87.36 g; tł.: 68.52 g; węgl.og.: 344.21 g; węgl.przysw.: 317.54 g; kw.tł.nasyc.: 33.73 g; błonnik: 25.5 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 88.85 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	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>), pasta z warzyw i gotowanego indyka z natką 120 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2173.98 kcal; białko og.: 92.01 g; tł.: 76.34 g; węgl.og.: 297.36 g; węgl.przysw.: 262.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 34.77 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 73.44 g;		
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego indyka z natką 120 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.72 kcal; białko og.: 96.73 g; tł.: 70.97 g; węgl.og.: 319.92 g; węgl.przysw.: 285.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 34.23 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 73.83 g;		
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	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 warzyw i gotowanego indyka z natką 120 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2129.93 kcal; białko og.: 91.47 g; tł.: 74.15 g; węgl.og.: 296.72 g; węgl.przysw.: 235.27 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 41.01 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 89.38 g;		
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	miód 20g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw gotowanych 150 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2117.99 kcal; białko og.: 61.74 g; tł.: 86.16 g; węgl.og.: 294.34 g; węgl.przysw.: 254.36 g; kw.tł.nasyc.: 35.04 g; błonnik: 40.01 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 91.02 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z warzyw i gotowanego indyka z natką 120 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.77 kcal; białko og.: 93.42 g; tł.: 81.71 g; węgl.og.: 340.25 g; węgl.przysw.: 303.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 37.21 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 95.95 g;		
sobota 2024-12-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z warzyw i gotowanego indyka z natką 120 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.78 kcal; białko og.: 96.17 g; tł.: 73 g; węgl.og.: 349.92 g; węgl.przysw.: 310.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 37.8 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 97.1 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.79 kcal; białko og.: 110.24 g; tł.: 96.93 g; węgl.og.: 282.17 g; węgl.przysw.: 253.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 27.67 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 63.52 g;		
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.07 kcal; białko og.: 108.59 g; tł.: 92.4 g; węgl.og.: 285.44 g; węgl.przysw.: 260.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.42 g; błonnik: 24.5 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 67.44 g;		
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.55 kcal; białko og.: 106.27 g; tł.: 98.96 g; węgl.og.: 263.63 g; węgl.przysw.: 230.13 g; kw.tł.nasyc.: 26.15 g; błonnik: 30.74 g; sól: 7.71 g; suma.cuk.prost.: 82.97 g;		
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.81 kcal; białko og.: 66.42 g; tł.: 73.32 g; węgl.og.: 363.56 g; węgl.przysw.: 325.16 g; kw.tł.nasyc.: 34.07 g; błonnik: 36.45 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 94.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2504.72 kcal; białko og.: 110.65 g; tł.: 96.9 g; węgl.og.: 313.06 g; węgl.przysw.: 282.79 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 27.53 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 80.46 g;		
niedziela 2024-12-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.22 kcal; białko og.: 110.01 g; tł.: 74.32 g; węgl.og.: 298.11 g; węgl.przysw.: 268.18 g; kw.tł.nasyc.: 26.45 g; błonnik: 27.39 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 86.58 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2197.11 kcal; białko og.: 86.28 g; tł.: 81.41 g; węgl.og.: 293.64 g; węgl.przysw.: 263.54 g; kw.tł.nasyc.: 28.38 g; błonnik: 28.38 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 28.04 g;		
poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.7 kcal; białko og.: 91.09 g; tł.: 79.74 g; węgl.og.: 296.34 g; węgl.przysw.: 276.74 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 19.6 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 36.59 g;		
poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	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), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.99 kcal; białko og.: 88 g; tł.: 81.27 g; węgl.og.: 273.59 g; węgl.przysw.: 215.71 g; kw.tł.nasyc.: 28.22 g; błonnik: 36.86 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 61.76 g;		
poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.7 kcal; białko og.: 64 g; tł.: 84.75 g; węgl.og.: 312.75 g; węgl.przysw.: 286.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 24.47 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 43.77 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.86 kcal; białko og.: 92.4 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 309.48 g; węgl.przysw.: 278.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.48 g; błonnik: 28.91 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 44.13 g;		
poniedziałek 2024-12-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.42 kcal; białko og.: 91.11 g; tł.: 86.03 g; węgl.og.: 311.74 g; węgl.przysw.: 289.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 20.55 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 49.18 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.69 kcal; białko og.: 93.92 g; tł.: 81.14 g; węgl.og.: 306.06 g; węgl.przysw.: 277.38 g; kw.tł.nasyc.: 32.9 g; błonnik: 28.69 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 87.56 g;		
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.88 kcal; białko og.: 102.31 g; tł.: 67.65 g; węgl.og.: 313.46 g; węgl.przysw.: 288.86 g; kw.tł.nasyc.: 28.34 g; błonnik: 24.62 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 88.21 g;		
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2023.73 kcal; białko og.: 97.77 g; tł.: 71.03 g; węgl.og.: 267.6 g; węgl.przysw.: 232.04 g; kw.tł.nasyc.: 28.45 g; błonnik: 33.49 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 78.78 g;		
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.28 kcal; białko og.: 78.32 g; tł.: 78.48 g; węgl.og.: 325.13 g; węgl.przysw.: 299.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.31 g; błonnik: 25.81 g; sól: 4.27 g; suma.cuk.prost.: 91.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.98 kcal; białko og.: 91.64 g; tł.: 80.51 g; węgl.og.: 293.92 g; węgl.przysw.: 249.64 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 85.12 g;		
wtorek 2024-12-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2172.51 kcal; białko og.: 101.81 g; tł.: 62.33 g; węgl.og.: 313.52 g; węgl.przysw.: 272.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 23.91 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 89.12 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska