

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.91 kcal; białko og.: 114.36 g; tł.: 80.38 g; węgl.og.: 282.18 g; węgl.przysw.: 256.69 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 25.52 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 69.56 g;		
poniedziałek 2024-11-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2402.41 kcal; białko og.: 117.58 g; tł.: 81.49 g; węgl.og.: 310.94 g; węgl.przysw.: 287.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 23.64 g; sól: 6.83 g; suma.cuk.prost.: 73.43 g;		
poniedziałek 2024-11-11		
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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.24 kcal; białko og.: 115.51 g; tł.: 85.48 g; węgl.og.: 287.58 g; węgl.przysw.: 251.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.39 g; błonnik: 33.68 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 94.32 g;		
poniedziałek 2024-11-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gnocchi z mascarpone, curry i natką 350 g (<u>MLE,</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2477.73 kcal; białko og.: 96.36 g; tł.: 84.57 g; węgl.og.: 347.67 g; węgl.przysw.: 322.34 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 25.33 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 73.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , 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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.43 kcal; białko og.: 106.8 g; tł.: 80.11 g; węgl.og.: 324.22 g; węgl.przysw.: 294.37 g; kw.tł.nasyc.: 30.81 g; błonnik: 26.58 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 89.35 g;		
poniedziałek 2024-11-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.21 kcal; białko og.: 109.12 g; tł.: 80.54 g; węgl.og.: 331.77 g; węgl.przysw.: 307.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.61 g; błonnik: 23.56 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 95.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.99 kcal; białko og.: 88.89 g; tł.: 79.68 g; węgl.og.: 312.35 g; węgl.przysw.: 280.51 g; kw.tł.nasyc.: 23.89 g; błonnik: 32.44 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 65.92 g;		
wtorek 2024-11-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka gotowany 100 g (<u>SEL, GOR</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 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>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.27 kcal; białko og.: 88.15 g; tł.: 83.9 g; węgl.og.: 301.6 g; węgl.przysw.: 284.27 g; kw.tł.nasyc.: 23.74 g; błonnik: 18.47 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 56.27 g;		
wtorek 2024-11-12		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , gruszki 1 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka gotowany 100 g (<u>SEL, GOR</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.28 kcal; białko og.: 85.07 g; tł.: 85.66 g; węgl.og.: 260.8 g; węgl.przysw.: 226.93 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 32.55 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 66.94 g;		
wtorek 2024-11-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , gruszki 1 g , szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>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>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.5 kcal; białko og.: 56.15 g; tł.: 72.66 g; węgl.og.: 346.47 g; węgl.przysw.: 320.87 g; kw.tł.nasyc.: 25.99 g; błonnik: 24.76 g; sól: 3.85 g; suma.cuk.prost.: 83.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.26 kcal; białko og.: 91.12 g; tł.: 80.56 g; węgl.og.: 328.67 g; węgl.przysw.: 277.25 g; kw.tł.nasyc.: 25.51 g; błonnik: 32.89 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 90.96 g;		
wtorek 2024-11-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z indyka gotowany 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 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>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.3 kcal; białko og.: 87.46 g; tł.: 63.65 g; węgl.og.: 317.83 g; węgl.przysw.: 282.57 g; kw.tł.nasyc.: 23.04 g; błonnik: 17.26 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 78.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa jarzynowa z zacierką 221 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), fasola po bretońsku z fasoli Jaś 180 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288 kcal; białko og.: 97.78 g; tł.: 71.24 g; węgl.og.: 334.47 g; węgl.przysw.: 293.34 g; kw.tł.nasyc.: 29.32 g; błonnik: 39.87 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 80.14 g;		
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa jarzynowa z zacierką 221 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.01 kcal; białko og.: 91.43 g; tł.: 71.39 g; węgl.og.: 302.31 g; węgl.przysw.: 273.72 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 27.96 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 76 g;		
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa jarzynowa z zacierką 221 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.46 kcal; białko og.: 96.35 g; tł.: 83.25 g; węgl.og.: 268.81 g; węgl.przysw.: 232.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.09 g; błonnik: 35.46 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 75.23 g;		
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>), 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>), serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz wegański z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.48 kcal; białko og.: 98.3 g; tł.: 75.48 g; węgl.og.: 332.26 g; węgl.przysw.: 304.23 g; kw.tł.nasyc.: 34.72 g; błonnik: 26.74 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 89.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL₁</u>), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt , jabłka 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ₁</u>), pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE₁</u>), Salata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.24 kcal; białko og.: 101.07 g; tł.: 79.68 g; węgl.og.: 311.82 g; węgl.przysw.: 284.52 g; kw.tł.nasyc.: 34.78 g; błonnik: 24.1 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 72.17 g;		
środa 2024-11-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z zacierką 221 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE₁</u>), pomidor parzony 90 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.8 kcal; białko og.: 101.21 g; tł.: 68.78 g; węgl.og.: 308.04 g; węgl.przysw.: 283.06 g; kw.tł.nasyc.: 32.53 g; błonnik: 24.31 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 75.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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> , <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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</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 ,	herbata b/c 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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.17 kcal; białko og.: 102.53 g; tł.: 87.49 g; węgl.og.: 310.73 g; węgl.przysw.: 274.68 g; kw.tł.nasyc.: 36.13 g; błonnik: 36.07 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 78.53 g;		
czwartek 2024-11-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.4 kcal; białko og.: 111.33 g; tł.: 72.81 g; węgl.og.: 313.48 g; węgl.przysw.: 282.84 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g; błonnik: 30.65 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 73.8 g;		
czwartek 2024-11-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</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: sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227 kcal; białko og.: 110.55 g; tł.: 75.91 g; węgl.og.: 293.71 g; węgl.przysw.: 255.67 g; kw.tł.nasyc.: 31.31 g; błonnik: 43.11 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 84.35 g;		
czwartek 2024-11-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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> , <u>SEZ</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 , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), 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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2399.65 kcal; białko og.: 88.06 g; tł.: 74.54 g; węgl.og.: 363.61 g; węgl.przysw.: 327.14 g; kw.tł.nasyc.: 35.54 g; błonnik: 36.48 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 93.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-14		
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> , <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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mandarynka 1 szt , pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</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: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.45 kcal; białko og.: 101 g; tł.: 91.66 g; węgl.og.: 307.02 g; węgl.przysw.: 274.52 g; kw.tł.nasyc.: 38.37 g; błonnik: 32.52 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 92.86 g;		
czwartek 2024-11-14		
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> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.94 kcal; białko og.: 111.27 g; tł.: 78.01 g; węgl.og.: 322.68 g; węgl.przysw.: 288.57 g; kw.tł.nasyc.: 33.47 g; błonnik: 32.22 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 93.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), śledź po japońsku 250 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.27 kcal; białko og.: 86.41 g; tł.: 108.82 g; węgl.og.: 304.46 g; węgl.przysw.: 274 g; kw.tł.nasyc.: 34.46 g; błonnik: 30.23 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 90.46 g;		
piątek 2024-11-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), roszponka 10 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2077.61 kcal; białko og.: 69.23 g; tł.: 71.47 g; węgl.og.: 302.88 g; węgl.przysw.: 275.73 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 26.92 g; sól: 4.14 g; suma.cuk.prost.: 82.32 g;		
piątek 2024-11-15		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , jabłka 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynki 120 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2101.66 kcal; białko og.: 80.96 g; tł.: 83.65 g; węgl.og.: 281.36 g; węgl.przysw.: 241.96 g; kw.tł.nasyc.: 33.57 g; błonnik: 36.88 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 93.9 g;		
piątek 2024-11-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ,</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>), roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2476.42 kcal; białko og.: 77.77 g; tł.: 86.52 g; węgl.og.: 371.01 g; węgl.przysw.: 333.41 g; kw.tł.nasyc.: 34.13 g; błonnik: 35.05 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 80.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), papryka świeża 60 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR₁</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB₁</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.36 kcal; białko og.: 88.79 g; tł.: 82.63 g; węgl.og.: 332.75 g; węgl.przysw.: 300.77 g; kw.tł.nasyc.: 32.97 g; błonnik: 31.36 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 96.29 g;		
piątek 2024-11-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB₁</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.44 kcal; białko og.: 87.05 g; tł.: 59.64 g; węgl.og.: 325.08 g; węgl.przysw.: 299.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 26.08 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 103.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), zrazik mielony wołowo-wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem opiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	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 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2128.07 kcal; białko og.: 83.73 g; tł.: 79 g; węgl.og.: 284.89 g; węgl.przysw.: 255.47 g; kw.tł.nasyc.: 26.68 g; błonnik: 28.8 g; sól: 7.41 g; suma.cuk.prost.: 74.16 g;		
sobota 2024-11-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u>), sos zielowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.12 kcal; białko og.: 86.01 g; tł.: 75.59 g; węgl.og.: 293.52 g; węgl.przysw.: 268.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.62 g; błonnik: 23.97 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 71.56 g;		
sobota 2024-11-16		
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>), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u>), sos zielowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2053.96 kcal; białko og.: 81.7 g; tł.: 76.27 g; węgl.og.: 279.05 g; węgl.przysw.: 223.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 34.07 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 89.8 g;		
sobota 2024-11-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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 twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gnocchi ziemniaczane 160 g , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.74 kcal; białko og.: 59.63 g; tł.: 87.57 g; węgl.og.: 347.4 g; węgl.przysw.: 293.27 g; kw.tł.nasyc.: 30.9 g; błonnik: 31.68 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 93.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-16		
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>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), zrazik mielony wołowo-wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem opiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzynna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</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 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2396.52 kcal; białko og.: 85.76 g; tł.: 86.34 g; węgl.og.: 336.4 g; węgl.przysw.: 284.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 30.89 g; sól: 7.99 g; suma.cuk.prost.: 97.25 g;		
sobota 2024-11-16		
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>), Szynka drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły 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 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.1 kcal; białko og.: 86.77 g; tł.: 78.83 g; węgl.og.: 327.21 g; węgl.przysw.: 297.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 27.53 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 97.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-17		
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 , roszonek 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu 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.: 2391.63 kcal; białko og.: 97.93 g; tł.: 98.43 g; węgl.og.: 290.06 g; węgl.przysw.: 263.4 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 26.67 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 47.02 g;		
niedziela 2024-11-17		
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 , roszonek 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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>), 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.: 2383.83 kcal; białko og.: 99.36 g; tł.: 95.05 g; węgl.og.: 292.85 g; węgl.przysw.: 269.25 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 23.61 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 45.92 g;		
niedziela 2024-11-17		
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>), roszonek 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu 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.: 2275.04 kcal; białko og.: 96.41 g; tł.: 101.29 g; węgl.og.: 260.5 g; węgl.przysw.: 226.79 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 30.95 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 68.7 g;		
niedziela 2024-11-17		
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>), roszonek 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsu 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.: 2266.07 kcal; białko og.: 61.61 g; tł.: 74.37 g; węgl.og.: 354.09 g; węgl.przysw.: 317.31 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 34.82 g; sól: 4.06 g; suma.cuk.prost.: 81.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-17		
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 , roszponka 10 g , jabłko 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 na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), 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.: 2620.86 kcal; białko og.: 100.41 g; tł.: 99.15 g; węgl.og.: 346.03 g; węgl.przysw.: 315.43 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 28.51 g; sól: 9.16 g; suma.cuk.prost.: 66.06 g;		
niedziela 2024-11-17		
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 gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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.: 2376.28 kcal; białko og.: 102.86 g; tł.: 77.73 g; węgl.og.: 330.61 g; węgl.przysw.: 300.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 28.48 g; sól: 6.64 g; suma.cuk.prost.: 67.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 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.: 2281.99 kcal; białko og.: 105.18 g; tł.: 71.57 g; węgl.og.: 319.04 g; węgl.przysw.: 287.1 g; kw.tł.nasyc.: 30.58 g; błonnik: 30.74 g; sól: 7.69 g; suma.cuk.prost.: 41.96 g;		
poniedziałek 2024-11-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 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.: 2331.24 kcal; białko og.: 109.39 g; tł.: 69.59 g; węgl.og.: 327.89 g; węgl.przysw.: 303.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 23.14 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 38.69 g;		
poniedziałek 2024-11-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.45 kcal; białko og.: 113.47 g; tł.: 69.98 g; węgl.og.: 276.6 g; węgl.przysw.: 241.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 35.21 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		
poniedziałek 2024-11-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</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 z suszonymi pomidorami i zieleciną 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.: 2237.73 kcal; białko og.: 81.89 g; tł.: 68.14 g; węgl.og.: 338.64 g; węgl.przysw.: 307.35 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 30.11 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 48.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18		
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> , <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>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>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</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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 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.: 2523.37 kcal; białko og.: 108.07 g; tł.: 70.77 g; węgl.og.: 381.36 g; węgl.przysw.: 345.77 g; kw.tł.nasyc.: 30.67 g; błonnik: 35.59 g; sól: 6.97 g; suma.cuk.prost.: 77.38 g;		
poniedziałek 2024-11-18		
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> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 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.: 2431.35 kcal; białko og.: 108.95 g; tł.: 67.87 g; węgl.og.: 358.17 g; węgl.przysw.: 334.28 g; kw.tł.nasyc.: 29.91 g; błonnik: 23.89 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 77.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-19		
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> , <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>), 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 , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.37 kcal; białko og.: 104.5 g; tł.: 74.88 g; węgl.og.: 306.03 g; węgl.przysw.: 272.77 g; kw.tł.nasyc.: 30.54 g; błonnik: 31.19 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 84.97 g;		
wtorek 2024-11-19		
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> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2200.06 kcal; białko og.: 104.2 g; tł.: 70.51 g; węgl.og.: 302.22 g; węgl.przysw.: 273.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.17 g; błonnik: 26.38 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 81 g;		
wtorek 2024-11-19		
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>), 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 , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2063.18 kcal; białko og.: 97.84 g; tł.: 72.47 g; węgl.og.: 276.2 g; węgl.przysw.: 219.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.19 g; błonnik: 34.63 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 87.28 g;		
wtorek 2024-11-19		
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> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>), pasta z warzyw gotowanych 100 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.89 kcal; białko og.: 59.08 g; tł.: 71.38 g; węgl.og.: 424.45 g; węgl.przysw.: 389.94 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 31.46 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 107.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-19		
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>), 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 , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR</u>), kotlet devolay panierowany 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, SOJ, SEL, GOR</u>), 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.96 kcal; białko og.: 108.08 g; tł.: 76.65 g; węgl.og.: 311.64 g; węgl.przysw.: 265.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.9 g; błonnik: 28.52 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 96.96 g;		
wtorek 2024-11-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.45 kcal; białko og.: 108.41 g; tł.: 72.37 g; węgl.og.: 316.33 g; węgl.przysw.: 274.61 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 24.39 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 94.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 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 szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.34 kcal; białko og.: 78.2 g; tł.: 84.97 g; węgl.og.: 293.33 g; węgl.przysw.: 257.13 g; kw.tł.nasyc.: 23.11 g; błonnik: 36.22 g; sól: 7.78 g; suma.cuk.prost.: 61.38 g;		
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 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>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.48 kcal; białko og.: 79.87 g; tł.: 96.48 g; węgl.og.: 286.5 g; węgl.przysw.: 259.87 g; kw.tł.nasyc.: 24.28 g; błonnik: 26.64 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 66.12 g;		
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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>), roladka drobiowa z natką b/ml b/gl 80 g , sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.06 kcal; białko og.: 108.74 g; tł.: 91.17 g; węgl.og.: 276.93 g; węgl.przysw.: 226.08 g; kw.tł.nasyc.: 24.35 g; błonnik: 41.68 g; sól: 7.34 g; suma.cuk.prost.: 79.84 g;		
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.91 kcal; białko og.: 73.39 g; tł.: 83.09 g; węgl.og.: 319.86 g; węgl.przysw.: 290.96 g; kw.tł.nasyc.: 25.26 g; błonnik: 28.91 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 90.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</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 , 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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.77 kcal; białko og.: 87.37 g; tł.: 99.7 g; węgl.og.: 282.46 g; węgl.przysw.: 251.9 g; kw.tł.nasyc.: 24.49 g; błonnik: 30.57 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 79.86 g;		
środa 2024-11-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 , 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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2072.1 kcal; białko og.: 85.81 g; tł.: 71.42 g; węgl.og.: 284.32 g; węgl.przysw.: 259.24 g; kw.tł.nasyc.: 24.64 g; błonnik: 25.09 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 81.07 g;		