

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet wieprzowy zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.32 kcal; białko og.: 99.42 g; tł.: 97.32 g; węgl.og.: 301.16 g; węgl.przysw.: 271.85 g; kw.tł.nasyc.: 32.4 g; błonnik: 29.33 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 46.86 g;		
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.77 kcal; białko og.: 103.05 g; tł.: 78.5 g; węgl.og.: 293.03 g; węgl.przysw.: 269.84 g; kw.tł.nasyc.: 30.09 g; błonnik: 23.2 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 49.42 g;		
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos bazyliowy 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: sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</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>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.04 kcal; białko og.: 113.18 g; tł.: 90.37 g; węgl.og.: 253.58 g; węgl.przysw.: 223.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.86 g; błonnik: 35.48 g; sól: 7.71 g; suma.cuk.prost.: 51.44 g;		
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.24 kcal; białko og.: 71.13 g; tł.: 91.03 g; węgl.og.: 322.41 g; węgl.przysw.: 296.57 g; kw.tł.nasyc.: 26.96 g; błonnik: 25.85 g; sól: 3.95 g; suma.cuk.prost.: 57.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	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>), Pasztecik wieprzowy zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), pomidor 100 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.44 kcal; białko og.: 89.71 g; tł.: 93.9 g; węgl.og.: 286.09 g; węgl.przysw.: 255.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.22 g; błonnik: 30.18 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 41.66 g;		
czwartek 2024-11-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	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 , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.02 kcal; białko og.: 92.7 g; tł.: 78.2 g; węgl.og.: 288.04 g; węgl.przysw.: 259.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 26.34 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 55.79 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22		
Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej 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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Endywia 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.98 kcal; białko og.: 85.15 g; tł.: 80.77 g; węgl.og.: 308.06 g; węgl.przysw.: 274.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.48 g; błonnik: 32.87 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 68.54 g;		
piątek 2024-11-22		
Jadłospis 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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.18 kcal; białko og.: 86.64 g; tł.: 78.94 g; węgl.og.: 307.72 g; węgl.przysw.: 279.97 g; kw.tł.nasyc.: 26.39 g; błonnik: 27.51 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 67.98 g;		
piątek 2024-11-22		
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 delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.39 kcal; białko og.: 80.76 g; tł.: 80.67 g; węgl.og.: 276.46 g; węgl.przysw.: 237.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.41 g; błonnik: 36.59 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 86.4 g;		
piątek 2024-11-22		
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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.77 kcal; białko og.: 73.9 g; tł.: 68.59 g; węgl.og.: 398.76 g; węgl.przysw.: 360.83 g; kw.tł.nasyc.: 25.92 g; błonnik: 35.38 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 92.3 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22		
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 0 g (<u>GLU,</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), Endywia 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.66 kcal; białko og.: 89.93 g; tł.: 81.31 g; węgl.og.: 342.27 g; węgl.przysw.: 309.99 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 31.66 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 90.56 g;		
piątek 2024-11-22		
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 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE,</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 , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.72 kcal; białko og.: 106.15 g; tł.: 68.42 g; węgl.og.: 343.44 g; węgl.przysw.: 316.36 g; kw.tł.nasyc.: 26.1 g; błonnik: 27.1 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 100.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.04 kcal; białko og.: 84.64 g; tł.: 99.58 g; węgl.og.: 310.86 g; węgl.przysw.: 274.06 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 35.22 g; sól: 7.1 g; suma.cuk.prost.: 75.26 g;		
sobota 2024-11-23		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.24 kcal; białko og.: 86.91 g; tł.: 99.12 g; węgl.og.: 301.05 g; węgl.przysw.: 270.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 29.68 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 68.64 g;		
sobota 2024-11-23		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Salata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , gruszki 160 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2400.01 kcal; białko og.: 97.91 g; tł.: 103.57 g; węgl.og.: 291.41 g; węgl.przysw.: 230.89 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 38.44 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 92.68 g;		
sobota 2024-11-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.38 kcal; białko og.: 65.18 g; tł.: 84.63 g; węgl.og.: 325.77 g; węgl.przysw.: 283.06 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 39.8 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 87.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2590.19 kcal; białko og.: 91.11 g; tł.: 103.71 g; węgl.og.: 341.3 g; węgl.przysw.: 303.74 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 34.76 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 97.76 g;		
sobota 2024-11-23		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2407.27 kcal; białko og.: 98.97 g; tł.: 82.59 g; węgl.og.: 333 g; węgl.przysw.: 298.85 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 32.3 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 94.95 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2334.09 kcal; białko og.: 113.2 g; tł.: 87.05 g; węgl.og.: 291.83 g; węgl.przysw.: 264.58 g; kw.tł.nasyc.: 32.86 g; błonnik: 27.26 g; sól: 7.61 g; suma.cuk.prost.: 62.02 g;		
niedziela 2024-11-24		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.43 kcal; białko og.: 95.05 g; tł.: 73.41 g; węgl.og.: 291.83 g; węgl.przysw.: 269.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 21.87 g; sól: 4.13 g; suma.cuk.prost.: 61.65 g;		
niedziela 2024-11-24		
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>), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.41 kcal; białko og.: 110.39 g; tł.: 87.63 g; węgl.og.: 262.08 g; węgl.przysw.: 228.16 g; kw.tł.nasyc.: 33.36 g; błonnik: 31.82 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 80.8 g;		
niedziela 2024-11-24		
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>), Rzodkiewka 40 g , 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>), 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 140 g (<u>GLU, 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 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2890.32 kcal; białko og.: 80.92 g; tł.: 76.32 g; węgl.og.: 490.46 g; węgl.przysw.: 455.09 g; kw.tł.nasyc.: 31.52 g; błonnik: 33.4 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 77.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24		
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 , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2500.76 kcal; białko og.: 114.44 g; tł.: 90.27 g; węgl.og.: 326.99 g; węgl.przysw.: 297.37 g; kw.tł.nasyc.: 33.42 g; błonnik: 27.52 g; sól: 8.37 g; suma.cuk.prost.: 79.33 g;		
niedziela 2024-11-24		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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 70 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 parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2221.91 kcal; białko og.: 94.94 g; tł.: 73.54 g; węgl.og.: 308.85 g; węgl.przysw.: 281.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 24.97 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 80.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 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), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), shoarma z piersi kurczaka 150 g (GLU, SEL, GOR), kasza bulgur na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (JAJ, SEL), 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.59 kcal; białko og.: 107.65 g; tł.: 80.86 g; węgl.og.: 292.98 g; węgl.przysw.: 265.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.98 g; błonnik: 27.11 g; sól: 54.16 g; suma.cuk.prost.: 60.74 g;		
poniedziałek 2024-11-25Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%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), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza bulgur 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.51 kcal; białko og.: 98.62 g; tł.: 80.23 g; węgl.og.: 311.69 g; węgl.przysw.: 287.59 g; kw.tł.nasyc.: 26.47 g; błonnik: 24.1 g; sól: 53.97 g; suma.cuk.prost.: 61.86 g;		
poniedziałek 2024-11-25Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza bulgur na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (JAJ, SEL), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227.11 kcal; białko og.: 96.6 g; tł.: 81.74 g; węgl.og.: 294.76 g; węgl.przysw.: 257 g; kw.tł.nasyc.: 26.45 g; błonnik: 37.78 g; sól: 53.98 g; suma.cuk.prost.: 76.48 g;		
poniedziałek 2024-11-25Jadłospis 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 wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (JAJ, SEL), 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.79 kcal; białko og.: 76.46 g; tł.: 83.14 g; węgl.og.: 307.94 g; węgl.przysw.: 283.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.63 g; błonnik: 24.94 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 74.84 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 60 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), shoarma z piersi kurczaka 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2517.47 kcal; białko og.: 105.43 g; tł.: 87.05 g; węgl.og.: 342.56 g; węgl.przysw.: 311.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.68 g; błonnik: 30.07 g; sól: 54.34 g; suma.cuk.prost.: 78.2 g;		
poniedziałek 2024-11-25		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 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>), kasza bulgur 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2372.23 kcal; białko og.: 91.44 g; tł.: 80.72 g; węgl.og.: 331.99 g; węgl.przysw.: 305.74 g; kw.tł.nasyc.: 28.34 g; błonnik: 25.05 g; sól: 53.71 g; suma.cuk.prost.: 84.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
Jadłospis 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 221 ml (<u>GLU, MLE,</u>), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 169 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2079.93 kcal; białko og.: 84.79 g; tł.: 72.47 g; węgl.og.: 286.73 g; węgl.przysw.: 257.49 g; kw.tł.nasyc.: 28.97 g; błonnik: 29.26 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 55.54 g;		
wtorek 2024-11-26		
Jadłospis 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 221 ml (<u>GLU, MLE,</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 jabłkiem 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.38 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 77.74 g; węgl.og.: 284.51 g; węgl.przysw.: 263.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.36 g; błonnik: 20.6 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 47.99 g;		
wtorek 2024-11-26		
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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , gruszki 160 g ,	zupa koperkowa z ryżem 221 ml (<u>GLU, MLE,</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 chrzanem i olejem 169 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2082.73 kcal; białko og.: 100.26 g; tł.: 79.51 g; węgl.og.: 260.14 g; węgl.przysw.: 207.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.45 g; błonnik: 32.23 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 69.6 g;		
wtorek 2024-11-26		
Jadłospis 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.81 kcal; białko og.: 103.08 g; tł.: 82.52 g; węgl.og.: 306.36 g; węgl.przysw.: 261.55 g; kw.tł.nasyc.: 34.51 g; błonnik: 23.37 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 69.71 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa neapolitańska z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 169 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 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 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.: 2229.63 kcal; białko og.: 87.69 g; tł.: 78.16 g; węgl.og.: 309.02 g; węgl.przysw.: 260.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.85 g; błonnik: 30.75 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 75.49 g;		
wtorek 2024-11-26		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z ryżem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 jabłkiem i olejem 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</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.: 2307.12 kcal; białko og.: 101.97 g; tł.: 76.96 g; węgl.og.: 313.61 g; węgl.przysw.: 272.98 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 22.74 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 71.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU,</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.21 kcal; białko og.: 85.15 g; tł.: 115.48 g; węgl.og.: 303.52 g; węgl.przysw.: 276.3 g; kw.tł.nasyc.: 33.28 g; błonnik: 24.82 g; sól: 7.72 g; suma.cuk.prost.: 51.96 g;		
środa 2024-11-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , 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>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>GLU, SEL,</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ,</u>), brokuły 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.33 kcal; białko og.: 90.88 g; tł.: 96.84 g; węgl.og.: 305.71 g; węgl.przysw.: 278.84 g; kw.tł.nasyc.: 26.69 g; błonnik: 25.01 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 48.85 g;		
środa 2024-11-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa z cukinii z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>GLU, SEL,</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU,</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.73 kcal; białko og.: 88.71 g; tł.: 95.45 g; węgl.og.: 287.28 g; węgl.przysw.: 251.71 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 34.4 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 82.77 g;		
środa 2024-11-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , 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>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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 ze śmietaną 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>), pasta z warzyw gotowanych 100 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.85 kcal; białko og.: 44.25 g; tł.: 59.76 g; węgl.og.: 416.35 g; węgl.przysw.: 383.37 g; kw.tł.nasyc.: 25.32 g; błonnik: 30.29 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 88.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
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,</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>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa z cukinii z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU,</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2569.93 kcal; białko og.: 84.59 g; tł.: 117.51 g; węgl.og.: 305.11 g; węgl.przysw.: 281.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.77 g; błonnik: 22.41 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 75.25 g;		
środa 2024-11-27		
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,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>GLU, SEL,</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ,</u>), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.02 kcal; białko og.: 97.5 g; tł.: 73.67 g; węgl.og.: 326.29 g; węgl.przysw.: 298.94 g; kw.tł.nasyc.: 26.7 g; błonnik: 26.71 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 77.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
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 , szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 221 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 zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2032.46 kcal; białko og.: 101.53 g; tł.: 67.51 g; węgl.og.: 268.92 g; węgl.przysw.: 241.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.08 g; błonnik: 27.13 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 65.36 g;		
czwartek 2024-11-28		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2000.21 kcal; białko og.: 99.88 g; tł.: 59.64 g; węgl.og.: 278.48 g; węgl.przysw.: 254.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.76 g; błonnik: 23.98 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 66.75 g;		
czwartek 2024-11-28		
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 , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1989.65 kcal; białko og.: 94.14 g; tł.: 65.45 g; węgl.og.: 276.96 g; węgl.przysw.: 221.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 32.93 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 92.22 g;		
czwartek 2024-11-28		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	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 kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.86 kcal; białko og.: 69.98 g; tł.: 71.33 g; węgl.og.: 337.73 g; węgl.przysw.: 307.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.45 g; błonnik: 27.94 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 83.3 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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 130 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.07 kcal; białko og.: 110.59 g; tł.: 75.9 g; węgl.og.: 305.79 g; węgl.przysw.: 273.49 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 30.25 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 81 g;		
czwartek 2024-11-28		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), 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: 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2111.87 kcal; białko og.: 99.68 g; tł.: 65.19 g; węgl.og.: 296.73 g; węgl.przysw.: 269.16 g; kw.tł.nasyc.: 29.72 g; błonnik: 25.7 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 82.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
Jadłospis 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej 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>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2302.28 kcal; białko og.: 83.92 g; tł.: 96.2 g; węgl.og.: 296.84 g; węgl.przysw.: 262.72 g; kw.tł.nasyc.: 35.37 g; błonnik: 33.51 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 56.39 g;		
piątek 2024-11-29		
Jadłospis 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Endywia 10 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2026.36 kcal; białko og.: 64.98 g; tł.: 80.74 g; węgl.og.: 271.43 g; węgl.przysw.: 248.53 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 22.67 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 53.22 g;		
piątek 2024-11-29		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g , kiwi 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2071.36 kcal; białko og.: 80.58 g; tł.: 92.06 g; węgl.og.: 253.42 g; węgl.przysw.: 215.84 g; kw.tł.nasyc.: 34.8 g; błonnik: 36.96 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		
piątek 2024-11-29		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbki z ziemniakami, cebulką i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2092.06 kcal; białko og.: 62.63 g; tł.: 85.97 g; węgl.og.: 286.16 g; węgl.przysw.: 256.82 g; kw.tł.nasyc.: 33.57 g; błonnik: 28.7 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 46.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
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 0 g (<u>GLU,</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>SO2,</u>), papryka świeża 60 g , Kubuś galaretką 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2448 kcal; białko og.: 88.83 g; tł.: 96.27 g; węgl.og.: 327.14 g; węgl.przysw.: 294.85 g; kw.tł.nasyc.: 35.44 g; błonnik: 31.68 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 70.06 g;		
piątek 2024-11-29		
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 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 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>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretką 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2154 kcal; białko og.: 88.05 g; tł.: 69.48 g; węgl.og.: 307.44 g; węgl.przysw.: 280.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.15 g; błonnik: 26.74 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 80.18 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2212.29 kcal; białko og.: 96.11 g; tł.: 74.79 g; węgl.og.: 304.02 g; węgl.przysw.: 273.42 g; kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 30.64 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 66.17 g;		
sobota 2024-11-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.11 kcal; białko og.: 101.9 g; tł.: 72.46 g; węgl.og.: 304.29 g; węgl.przysw.: 277.38 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 26.92 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 65.33 g;		
sobota 2024-11-30		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.33 kcal; białko og.: 99.95 g; tł.: 75.41 g; węgl.og.: 290.41 g; węgl.przysw.: 231.63 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 36.22 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 81.13 g;		
sobota 2024-11-30		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2418.93 kcal; białko og.: 86.65 g; tł.: 86.41 g; węgl.og.: 340.35 g; węgl.przysw.: 307.24 g; kw.tł.nasyc.: 41.59 g; błonnik: 33.13 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 70.82 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.84 kcal; białko og.: 90.64 g; tł.: 76.2 g; węgl.og.: 318.95 g; węgl.przysw.: 285.88 g; kw.tł.nasyc.: 31.19 g; błonnik: 29.81 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 74.95 g;		
sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), klopsik mielony opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL₁</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.88 kcal; białko og.: 90.4 g; tł.: 71 g; węgl.og.: 317.77 g; węgl.przysw.: 286.06 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 28.63 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 77.43 g;		

Dietetyk

.....