

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01		
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>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Szyńka Dziadka 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.09 kcal; białko og.: 92.87 g; tł.: 106.06 g; węgl.og.: 284.3 g; węgl.przysw.: 254.51 g; kw.tł.nasyc.: 23.17 g; błonnik: 29.03 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 69.77 g;		
środa 2025-01-01		
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>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Szyńka Dziadka 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.08 kcal; białko og.: 93.62 g; tł.: 107.06 g; węgl.og.: 293.89 g; węgl.przysw.: 266.95 g; kw.tł.nasyc.: 24.12 g; błonnik: 26.18 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 70.91 g;		
środa 2025-01-01		
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>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Szyńka Dziadka 50 g , mandarynka 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.03 kcal; białko og.: 91.99 g; tł.: 109.53 g; węgl.og.: 286.62 g; węgl.przysw.: 230.69 g; kw.tł.nasyc.: 24.23 g; błonnik: 34.68 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 90.76 g;		
środa 2025-01-01		
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>), sałatka warzywna 200 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</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>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.59 kcal; białko og.: 58.99 g; tł.: 100.57 g; węgl.og.: 333.02 g; węgl.przysw.: 294.12 g; kw.tł.nasyc.: 28.43 g; błonnik: 36.71 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 103.36 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Dziadka 50 g , sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), mandarynka 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490 kcal; białko og.: 93.21 g; tł.: 105.57 g; węgl.og.: 306.14 g; węgl.przysw.: 277.05 g; kw.tł.nasyc.: 23.05 g; błonnik: 28.33 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 84 g;		
środa 2025-01-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 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>), Szynka Dziadka 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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</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 twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.39 kcal; białko og.: 99.29 g; tł.: 81.9 g; węgl.og.: 324.64 g; węgl.przysw.: 296.38 g; kw.tł.nasyc.: 24.2 g; błonnik: 27.61 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 90.67 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02		
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>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń z łopatki wieprzowej w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR,</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.62 kcal; białko og.: 99.42 g; tł.: 79.71 g; węgl.og.: 301.12 g; węgl.przysw.: 265.21 g; kw.tł.nasyc.: 33.26 g; błonnik: 35.95 g; sól: 7.36 g; suma.cuk.prost.: 74.38 g;		
czwartek 2025-01-02		
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>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.93 kcal; białko og.: 95.83 g; tł.: 66.43 g; węgl.og.: 314.43 g; węgl.przysw.: 284.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 29.82 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 74 g;		
czwartek 2025-01-02		
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 półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2086.83 kcal; białko og.: 95.22 g; tł.: 69.52 g; węgl.og.: 290.9 g; węgl.przysw.: 250.06 g; kw.tł.nasyc.: 31.96 g; błonnik: 40.87 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 96.02 g;		
czwartek 2025-01-02		
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>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), 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>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.98 kcal; białko og.: 107.07 g; tł.: 72.74 g; węgl.og.: 334.24 g; węgl.przysw.: 299.93 g; kw.tł.nasyc.: 32.73 g; błonnik: 32.34 g; sól: 3.86 g; suma.cuk.prost.: 117.58 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por , miód 20g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pieczeń z łopatki wieprzowej w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.85 kcal; białko og.: 97.95 g; tł.: 83.3 g; węgl.og.: 312.57 g; węgl.przysw.: 277.98 g; kw.tł.nasyc.: 34.46 g; błonnik: 34.64 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 88.55 g;		
czwartek 2025-01-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , miód 20g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.57 kcal; białko og.: 95.92 g; tł.: 71.14 g; węgl.og.: 337.35 g; węgl.przysw.: 301.63 g; kw.tł.nasyc.: 32.89 g; błonnik: 33.84 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 92.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03Jadłospis 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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), śledź w sosie śmietanowo - jogurtowym 120 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.15 kcal; białko og.: 87.98 g; tł.: 97.81 g; węgl.og.: 288.44 g; węgl.przysw.: 255.94 g; kw.tł.nasyc.: 36.7 g; błonnik: 30.15 g; sól: 7.66 g; suma.cuk.prost.: 73.43 g;		
piątek 2025-01-03Jadłospis 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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), cukinia zapiekana 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.47 kcal; białko og.: 78.35 g; tł.: 80.29 g; węgl.og.: 314.12 g; węgl.przysw.: 289.42 g; kw.tł.nasyc.: 34.28 g; błonnik: 22.99 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 74.49 g;		
piątek 2025-01-03Jadłospis 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>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.34 kcal; białko og.: 85.12 g; tł.: 95.22 g; węgl.og.: 268.55 g; węgl.przysw.: 236.84 g; kw.tł.nasyc.: 40.6 g; błonnik: 29.59 g; sól: 7.61 g; suma.cuk.prost.: 78.38 g;		
piątek 2025-01-03Jadłospis 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>), jabłko 150 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2586.75 kcal; białko og.: 71.67 g; tł.: 92.71 g; węgl.og.: 388.62 g; węgl.przysw.: 356.49 g; kw.tł.nasyc.: 40.43 g; błonnik: 27.93 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 84.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</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>), szpinak baby 10 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2531.17 kcal; białko og.: 100.04 g; tł.: 104.53 g; węgl.og.: 311.91 g; węgl.przysw.: 289.98 g; kw.tł.nasyc.: 43.04 g; błonnik: 20.72 g; sól: 8.7 g; suma.cuk.prost.: 76.74 g;		
piątek 2025-01-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>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>), liść salaty masłowej 6 g , Kubuś galaretka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron pszenny z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.57 kcal; białko og.: 88.25 g; tł.: 84.97 g; węgl.og.: 331.77 g; węgl.przysw.: 310.08 g; kw.tł.nasyc.: 35.99 g; błonnik: 20.89 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 81.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), zrazy mielone wieprzowe zawijane z ogórkiem pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2071.61 kcal; białko og.: 74.27 g; tł.: 66.51 g; węgl.og.: 312.56 g; węgl.przysw.: 275.73 g; kw.tł.nasyc.: 25.96 g; błonnik: 36.86 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 77.98 g;		
sobota 2025-01-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), suflet mięsno-warzywny zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.06 kcal; białko og.: 84.11 g; tł.: 69.78 g; węgl.og.: 333.41 g; węgl.przysw.: 298.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 35.13 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 78.44 g;		
sobota 2025-01-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), suflet mięsno-warzywny zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR, SEL, GOR, MIE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.92 kcal; białko og.: 80.1 g; tł.: 73.36 g; węgl.og.: 317.7 g; węgl.przysw.: 252.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 44.81 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 96.56 g;		
sobota 2025-01-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zielone kluski ze szpinakiem 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos czosnkowy 100 ml (<u>MLE,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	miód 20g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.49 kcal; białko og.: 60.61 g; tł.: 74.49 g; węgl.og.: 370.09 g; węgl.przysw.: 328.11 g; kw.tł.nasyc.: 34.76 g; błonnik: 42.01 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 96.48 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04		
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 , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), zrazy mielone wieprzowe zawijane z ogórkiem pieczone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.6 kcal; białko og.: 75.79 g; tł.: 71.9 g; węgl.og.: 355.67 g; węgl.przysw.: 316.3 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 39.41 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 100.57 g;		
sobota 2025-01-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), suflet mięsno-warzywny zapiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2349.12 kcal; białko og.: 83.55 g; tł.: 71.81 g; węgl.og.: 363.41 g; węgl.przysw.: 322.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.21 g; błonnik: 38.7 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 101.71 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05		
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 ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.46 kcal; białko og.: 95.23 g; tł.: 95.79 g; węgl.og.: 299.72 g; węgl.przysw.: 271.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.03 g; błonnik: 27.91 g; sól: 7.58 g; suma.cuk.prost.: 48.14 g;		
niedziela 2025-01-05		
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 ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), udko faszerowane pomidorami i natką gotowane 140 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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, 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.: 2333.2 kcal; białko og.: 91.64 g; tł.: 90.24 g; węgl.og.: 298.51 g; węgl.przysw.: 275.27 g; kw.tł.nasyc.: 26.53 g; błonnik: 23.26 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 48.25 g;		
niedziela 2025-01-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), udko faszerowane pomidorami i natką gotowane 140 g , sos ziołowy 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>), 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.: 2189.99 kcal; białko og.: 88.47 g; tł.: 94.75 g; węgl.og.: 260.28 g; węgl.przysw.: 228.13 g; kw.tł.nasyc.: 26.89 g; błonnik: 31.51 g; sól: 6.93 g; suma.cuk.prost.: 68.63 g;		
niedziela 2025-01-05		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1958.27 kcal; białko og.: 56.48 g; tł.: 64.89 g; węgl.og.: 303.9 g; węgl.przysw.: 265.11 g; kw.tł.nasyc.: 22.73 g; błonnik: 36.8 g; sól: 3.5 g; suma.cuk.prost.: 76.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , 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>), 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.: 2479.37 kcal; białko og.: 95.57 g; tł.: 95.3 g; węgl.og.: 321.56 g; węgl.przysw.: 294.36 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 27.21 g; sól: 8.27 g; suma.cuk.prost.: 62.37 g;		
niedziela 2025-01-05		
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 ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), udko faszerowane pomidorami i natką gotowane 140 g , 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: 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 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.94 kcal; białko og.: 89.68 g; tł.: 71.11 g; węgl.og.: 311.41 g; węgl.przysw.: 283.27 g; kw.tł.nasyc.: 27.26 g; błonnik: 26.27 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 67.47 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.32 kcal; białko og.: 95.05 g; tł.: 89.36 g; węgl.og.: 266.7 g; węgl.przysw.: 240.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.92 g; błonnik: 25.07 g; sól: 8.54 g; suma.cuk.prost.: 27.39 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 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.: 2113.1 kcal; białko og.: 103.08 g; tł.: 73.24 g; węgl.og.: 271.96 g; węgl.przysw.: 248.53 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 23.45 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 39.37 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z rumiankiem 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 Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2098.88 kcal; białko og.: 100.09 g; tł.: 82.84 g; węgl.og.: 258.36 g; węgl.przysw.: 203.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 32.2 g; sól: 7.42 g; suma.cuk.prost.: 62.94 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 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.: 2282.64 kcal; białko og.: 67.2 g; tł.: 72.84 g; węgl.og.: 356.57 g; węgl.przysw.: 321.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.13 g; błonnik: 31.55 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 45.9 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06		
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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.99 kcal; białko og.: 101.37 g; tł.: 94.01 g; węgl.og.: 291.35 g; węgl.przysw.: 262 g; kw.tł.nasyc.: 33.04 g; błonnik: 26.06 g; sól: 8.42 g; suma.cuk.prost.: 46.06 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 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.: 2228.88 kcal; białko og.: 102.87 g; tł.: 79.49 g; węgl.og.: 287.11 g; węgl.przysw.: 261.69 g; kw.tł.nasyc.: 32.09 g; błonnik: 24.22 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 51.89 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,</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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.38 kcal; białko og.: 97.46 g; tł.: 77.68 g; węgl.og.: 326.09 g; węgl.przysw.: 292.91 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 32.64 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 80.66 g;		
wtorek 2025-01-07		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.98 kcal; białko og.: 97.93 g; tł.: 79.95 g; węgl.og.: 317.66 g; węgl.przysw.: 295.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.75 g; błonnik: 21.71 g; sól: 4.3 g; suma.cuk.prost.: 77.24 g;		
wtorek 2025-01-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, 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: 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.58 kcal; białko og.: 94.47 g; tł.: 81.51 g; węgl.og.: 289.74 g; węgl.przysw.: 251.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 37.73 g; sól: 4.07 g; suma.cuk.prost.: 88.86 g;		
wtorek 2025-01-07		
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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<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>), pasta z warzyw z zieleniną 160 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.79 kcal; białko og.: 78.18 g; tł.: 67.87 g; węgl.og.: 385.67 g; węgl.przysw.: 347.35 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 37.79 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 98.33 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), potrawka z indyka po chińsku duszona 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.61 kcal; białko og.: 95.56 g; tł.: 76.66 g; węgl.og.: 344.28 g; węgl.przysw.: 292.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 34 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 100.28 g;		
wtorek 2025-01-07		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2441.66 kcal; białko og.: 97.48 g; tł.: 79.21 g; węgl.og.: 347.02 g; węgl.przysw.: 305.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 24.03 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 100.37 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU, JAJ</u>), 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, 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>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.18 kcal; białko og.: 71.16 g; tł.: 72.76 g; węgl.og.: 315.19 g; węgl.przysw.: 286.06 g; kw.tł.nasyc.: 24.43 g; błonnik: 28.17 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 42.17 g;		
środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>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>), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</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 zieleniną 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.82 kcal; białko og.: 81.6 g; tł.: 80.48 g; węgl.og.: 282.28 g; węgl.przysw.: 258.09 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 24.21 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 44.65 g;		
środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 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>), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</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 zieleniną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2064.82 kcal; białko og.: 79.11 g; tł.: 81.81 g; węgl.og.: 276.08 g; węgl.przysw.: 216.21 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 36.35 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 74.14 g;		
środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU, JAJ</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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.69 kcal; białko og.: 67.59 g; tł.: 66.93 g; węgl.og.: 343.64 g; węgl.przysw.: 313.57 g; kw.tł.nasyc.: 21.96 g; błonnik: 27.01 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 66.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08		
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</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.8 kcal; białko og.: 83.89 g; tł.: 80.17 g; węgl.og.: 345.44 g; węgl.przysw.: 313.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 29.31 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 71.99 g;		
środa 2025-01-08		
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</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</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 zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.72 kcal; białko og.: 90.22 g; tł.: 85.93 g; węgl.og.: 317.6 g; węgl.przysw.: 291.91 g; kw.tł.nasyc.: 32.69 g; błonnik: 25.72 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 79.34 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09		
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</u>), chleb razowy 70 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>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet pożarski z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Endywia 10 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.1 kcal; białko og.: 94.29 g; tł.: 115.14 g; węgl.og.: 309.71 g; węgl.przysw.: 277.28 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 31 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 49.75 g;		
czwartek 2025-01-09		
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</u>), chleb pszenno-żytni 70 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>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Endywia 10 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2450.16 kcal; białko og.: 100.03 g; tł.: 94.16 g; węgl.og.: 311.98 g; węgl.przysw.: 285.36 g; kw.tł.nasyc.: 23.82 g; błonnik: 25.18 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 47.82 g;		
czwartek 2025-01-09		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Endywia 10 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2365.5 kcal; białko og.: 100.52 g; tł.: 99.87 g; węgl.og.: 282.7 g; węgl.przysw.: 248.43 g; kw.tł.nasyc.: 24.44 g; błonnik: 34.03 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 75.58 g;		
czwartek 2025-01-09		
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>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), Endywia 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.92 kcal; białko og.: 58.7 g; tł.: 88.6 g; węgl.og.: 351.83 g; węgl.przysw.: 319.61 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 30.11 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 64 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), kotlet pożarski z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Endywia 10 g , Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.19 kcal; białko og.: 91.24 g; tł.: 114.42 g; węgl.og.: 311.92 g; węgl.przysw.: 279.2 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 32.5 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 65.99 g;		
czwartek 2025-01-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, 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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2092.33 kcal; białko og.: 95.47 g; tł.: 59.69 g; węgl.og.: 306.31 g; węgl.przysw.: 280.09 g; kw.tł.nasyc.: 25.03 g; błonnik: 24.33 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 74.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), połówka pomarańczy 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 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>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.51 kcal; białko og.: 105.31 g; tł.: 92.68 g; węgl.og.: 307.61 g; węgl.przysw.: 275.75 g; kw.tł.nasyc.: 38.77 g; błonnik: 31.91 g; sól: 8.58 g; suma.cuk.prost.: 63.44 g;		
piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</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>), Salata dekoracyjna 12 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.02 kcal; białko og.: 87.57 g; tł.: 78.53 g; węgl.og.: 294.95 g; węgl.przysw.: 269.16 g; kw.tł.nasyc.: 35.68 g; błonnik: 25.82 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 65.74 g;		
piątek 2025-01-10		
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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), połówka pomarańczy 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	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 twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.15 kcal; białko og.: 99.56 g; tł.: 89 g; węgl.og.: 262.96 g; węgl.przysw.: 209.48 g; kw.tł.nasyc.: 39.81 g; błonnik: 33.04 g; sól: 7.92 g; suma.cuk.prost.: 66.08 g;		
piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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 twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2505.73 kcal; białko og.: 87.68 g; tł.: 105.76 g; węgl.og.: 320.9 g; węgl.przysw.: 293.38 g; kw.tł.nasyc.: 39.97 g; błonnik: 27.53 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 65.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Kubaś galaretką 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.1 kcal; białko og.: 109.31 g; tł.: 92.27 g; węgl.og.: 339.51 g; węgl.przysw.: 308.83 g; kw.tł.nasyc.: 38.39 g; błonnik: 30.73 g; sól: 8.6 g; suma.cuk.prost.: 71.02 g;		
piątek 2025-01-10		
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>), pomidor parzony 90 g , Kubaś galaretką 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.54 kcal; białko og.: 90.82 g; tł.: 77.97 g; węgl.og.: 314.42 g; węgl.przysw.: 289.59 g; kw.tł.nasyc.: 35.37 g; błonnik: 24.87 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 76.52 g;		

Dietetyk

.....