

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ, SEL</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 Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.01 kcal; białko og.: 88.92 g; tł.: 84.83 g; węgl.og.: 324.23 g; węgl.przysw.: 292.9 g; kw.tł.nasyc.: 33.19 g; błonnik: 33.12 g; sól: 8.98 g; suma.cuk.prost.: 64.91 g;		
środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ</u>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.68 kcal; białko og.: 92.82 g; tł.: 65.49 g; węgl.og.: 324.29 g; węgl.przysw.: 294.08 g; kw.tł.nasyc.: 26.7 g; błonnik: 32.01 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 64.61 g;		
środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ, SEL</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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2054.14 kcal; białko og.: 86.08 g; tł.: 67.17 g; węgl.og.: 296.72 g; węgl.przysw.: 255.07 g; kw.tł.nasyc.: 26.95 g; błonnik: 41.66 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 80.64 g;		
środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</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>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulką 3 szt , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ, SEL</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>), 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: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2173.43 kcal; białko og.: 64.76 g; tł.: 61.98 g; węgl.og.: 355.49 g; węgl.przysw.: 323.62 g; kw.tł.nasyc.: 23.45 g; błonnik: 33.67 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 73.37 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU_i</u> , <u>SOJ_i</u> , <u>ORZ_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL_i</u> , <u>GOR_i</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE_i</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU_i</u> , <u>SOJ_i</u> , <u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u> , <u>GOR_i</u> , <u>SO2_i</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ_i</u> , <u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u> , <u>GOR_i</u> , <u>SO2_i</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU_i</u>), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g (<u>JAJ_i</u> , <u>SEL_i</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE_i</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE_i</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR_i</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.84 kcal; białko og.: 98.16 g; tł.: 93.02 g; węgl.og.: 336.39 g; węgl.przysw.: 306.9 g; kw.tł.nasyc.: 37.12 g; błonnik: 29.49 g; sól: 8.73 g; suma.cuk.prost.: 85.91 g;		
środa 2024-12-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE_i</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU_i</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL_i</u> , <u>GOR_i</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE_i</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU_i</u> , <u>MLE_i</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL_i</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU_i</u> , <u>JAJ_i</u>), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE_i</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU_i</u> , <u>SEZ_i</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE_i</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE_i</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ_i</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2375.01 kcal; białko og.: 103.42 g; tł.: 69.66 g; węgl.og.: 350.84 g; węgl.przysw.: 317.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 33.5 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 94.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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 , 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.: 2383.31 kcal; białko og.: 106.42 g; tł.: 91.85 g; węgl.og.: 298.63 g; węgl.przysw.: 267.49 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 31.14 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 53.63 g;		
czwartek 2024-12-12		
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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), miód 20g 1 szt , 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.: 2325.46 kcal; białko og.: 100.71 g; tł.: 85.65 g; węgl.og.: 301.45 g; węgl.przysw.: 275.03 g; kw.tł.nasyc.: 27.57 g; błonnik: 26.43 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 56.28 g;		
czwartek 2024-12-12		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłka 150 g ,	herbata z rumiankiem 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>), Sałata dekoracyjna 12 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.: 2167.95 kcal; białko og.: 97.42 g; tł.: 89.78 g; węgl.og.: 262.41 g; węgl.przysw.: 225.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 34.55 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 67.42 g;		
czwartek 2024-12-12		
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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), miód 20g 1 szt , 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.: 2171.05 kcal; białko og.: 71.69 g; tł.: 71.49 g; węgl.og.: 324.43 g; węgl.przysw.: 296.24 g; kw.tł.nasyc.: 26.26 g; błonnik: 28.19 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 66.62 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 po tajsku z ananasem i olejem 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 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>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 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.: 2425.76 kcal; białko og.: 105.31 g; tł.: 96.42 g; węgl.og.: 298.27 g; węgl.przysw.: 270.73 g; kw.tł.nasyc.: 29.74 g; błonnik: 27.54 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 57.94 g;		
czwartek 2024-12-12		
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>), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z białych warzyw z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , 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 z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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 , 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.: 2219.21 kcal; białko og.: 104.82 g; tł.: 70.2 g; węgl.og.: 308.29 g; węgl.przysw.: 278.5 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 27.89 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>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>), roszponka 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , 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, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.98 kcal; białko og.: 81.91 g; tł.: 94.54 g; węgl.og.: 262.8 g; węgl.przysw.: 236.42 g; kw.tł.nasyc.: 32.08 g; błonnik: 26 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 44.84 g;		
piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2071.67 kcal; białko og.: 67.13 g; tł.: 85.81 g; węgl.og.: 267.09 g; węgl.przysw.: 246.14 g; kw.tł.nasyc.: 28.46 g; błonnik: 20.96 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 45.1 g;		
piątek 2024-12-13Jadłospis 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , gruszki 160 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.78 kcal; białko og.: 78.78 g; tł.: 97.67 g; węgl.og.: 248.48 g; węgl.przysw.: 197.34 g; kw.tł.nasyc.: 32.8 g; błonnik: 30.27 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 54.89 g;		
piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), roszponka 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.58 kcal; białko og.: 79.31 g; tł.: 85.63 g; węgl.og.: 328.42 g; węgl.przysw.: 277.26 g; kw.tł.nasyc.: 32.51 g; błonnik: 29.74 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 51.36 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13		
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>), roszponka 10 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>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 ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2449.38 kcal; białko og.: 95.2 g; tł.: 99.37 g; węgl.og.: 311.41 g; węgl.przysw.: 281.72 g; kw.tł.nasyc.: 34.08 g; błonnik: 29.33 g; sól: 6.3 g; suma.cuk.prost.: 72.59 g;		
piątek 2024-12-13		
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 galaretki 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , 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>), 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.89 kcal; białko og.: 74.01 g; tł.: 89.15 g; węgl.og.: 309.62 g; węgl.przysw.: 285.62 g; kw.tł.nasyc.: 31.35 g; błonnik: 24.02 g; sól: 4.23 g; suma.cuk.prost.: 82.42 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14		
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>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), zrazy mielone z pieczarkami duszone w sosie własnym 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Endyvia 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.81 kcal; białko og.: 83.99 g; tł.: 98.02 g; węgl.og.: 314.42 g; węgl.przysw.: 277.52 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 36.27 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 64.16 g;		
sobota 2024-12-14		
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>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Endyvia 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.02 kcal; białko og.: 87.58 g; tł.: 85.74 g; węgl.og.: 309.29 g; węgl.przysw.: 279.67 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 28.98 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 64.56 g;		
sobota 2024-12-14		
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>), szpinak baby 10 g , Pomidor 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Endyvia 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.43 kcal; białko og.: 101.29 g; tł.: 97.93 g; węgl.og.: 273.88 g; węgl.przysw.: 235.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 37.65 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 88.67 g;		
sobota 2024-12-14		
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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ,</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ,</u>), Endyvia 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.18 kcal; białko og.: 49.76 g; tł.: 70.96 g; węgl.og.: 407.97 g; węgl.przysw.: 368.05 g; kw.tł.nasyc.: 22.59 g; błonnik: 37.3 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 104.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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>), 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>), Endyvia 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2518.67 kcal; białko og.: 86.78 g; tł.: 95.43 g; węgl.og.: 345.68 g; węgl.przysw.: 310.07 g; kw.tł.nasyc.: 26.55 g; błonnik: 34.96 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 96.65 g;		
sobota 2024-12-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), 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.: 2290.18 kcal; białko og.: 92.1 g; tł.: 66.48 g; węgl.og.: 347.08 g; węgl.przysw.: 313.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.24 g; błonnik: 32.69 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 101.6 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2286.45 kcal; białko og.: 115.02 g; tł.: 86.4 g; węgl.og.: 274.77 g; węgl.przysw.: 249.51 g; kw.tł.nasyc.: 30.72 g; błonnik: 25.28 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 61.18 g;		
niedziela 2024-12-15		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>), 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.: 2263.42 kcal; białko og.: 115.34 g; tł.: 81.01 g; węgl.og.: 278.99 g; węgl.przysw.: 257.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.53 g; błonnik: 21.67 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 60.57 g;		
niedziela 2024-12-15		
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>), Rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 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>), 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.: 2171.14 kcal; białko og.: 112.8 g; tł.: 84.68 g; węgl.og.: 256.33 g; węgl.przysw.: 205.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.03 g; błonnik: 30.13 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 72.54 g;		
niedziela 2024-12-15		
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>), twaróg 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Rukola 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.54 kcal; białko og.: 99.56 g; tł.: 81.05 g; węgl.og.: 320.55 g; węgl.przysw.: 270.18 g; kw.tł.nasyc.: 32.65 g; błonnik: 29.9 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 81.98 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , gruszki 160 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR</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 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2438.88 kcal; białko og.: 114.78 g; tł.: 85.66 g; węgl.og.: 316.33 g; węgl.przysw.: 253.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 25.26 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 72.85 g;		
niedziela 2024-12-15		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>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 parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.01 kcal; białko og.: 113.23 g; tł.: 80.54 g; węgl.og.: 298.89 g; węgl.przysw.: 256.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 23.37 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 71.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), jabłko 150 g , Endywia 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2407.14 kcal; białko og.: 87.53 g; tł.: 90.93 g; węgl.og.: 326.25 g; węgl.przysw.: 292.19 g; kw.tł.nasyc.: 33.69 g; błonnik: 31.96 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 65.67 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2227.24 kcal; białko og.: 88.52 g; tł.: 61.97 g; węgl.og.: 342.57 g; węgl.przysw.: 314.62 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 25.85 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 63.74 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z rumiankiem 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 drobiowa 70 g , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2073.48 kcal; białko og.: 86.31 g; tł.: 64.24 g; węgl.og.: 306.82 g; węgl.przysw.: 267.66 g; kw.tł.nasyc.: 27.63 g; błonnik: 37.06 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 74 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), 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 , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.79 kcal; białko og.: 79.8 g; tł.: 93.22 g; węgl.og.: 359.61 g; węgl.przysw.: 326.78 g; kw.tł.nasyc.: 45.66 g; błonnik: 30.74 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 69.38 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2529.72 kcal; białko og.: 96.74 g; tł.: 96.85 g; węgl.og.: 332.99 g; węgl.przysw.: 299.74 g; kw.tł.nasyc.: 36.03 g; błonnik: 29.95 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 69.29 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.8 kcal; białko og.: 96.38 g; tł.: 62.11 g; węgl.og.: 323.06 g; węgl.przysw.: 299.76 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 22.1 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</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>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2343.47 kcal; białko og.: 107.3 g; tł.: 87 g; węgl.og.: 296.91 g; węgl.przysw.: 267.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.37 g; błonnik: 28.9 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 48.13 g;		
wtorek 2024-12-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.22 kcal; białko og.: 116.04 g; tł.: 81.15 g; węgl.og.: 294.9 g; węgl.przysw.: 269.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 24.43 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 47.07 g;		
wtorek 2024-12-17		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.73 kcal; białko og.: 113.83 g; tł.: 94.33 g; węgl.og.: 265.87 g; węgl.przysw.: 231.31 g; kw.tł.nasyc.: 30.65 g; błonnik: 33.95 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 70.35 g;		
wtorek 2024-12-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</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 zieleciną 120 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.61 kcal; białko og.: 74.5 g; tł.: 82.3 g; węgl.og.: 337.23 g; węgl.przysw.: 304.95 g; kw.tł.nasyc.: 24.91 g; błonnik: 31.65 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 67.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.98 kcal; białko og.: 89.43 g; tł.: 84.59 g; węgl.og.: 314.97 g; węgl.przysw.: 267.75 g; kw.tł.nasyc.: 28.1 g; błonnik: 29.24 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 74.63 g;		
wtorek 2024-12-17		
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 35 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>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2397.88 kcal; białko og.: 101.51 g; tł.: 79.66 g; węgl.og.: 330.42 g; węgl.przysw.: 287.64 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 24.82 g; sól: 3.38 g; suma.cuk.prost.: 74.82 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</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.: 2116.25 kcal; białko og.: 92.05 g; tł.: 65.68 g; węgl.og.: 305.39 g; węgl.przysw.: 275.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 31.04 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 49.6 g;		
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</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.: 2153.53 kcal; białko og.: 99.1 g; tł.: 70.26 g; węgl.og.: 292.84 g; węgl.przysw.: 270.43 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 24.24 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 39.69 g;		
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1998.86 kcal; białko og.: 95.14 g; tł.: 72.56 g; węgl.og.: 261.12 g; węgl.przysw.: 205.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 34.34 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 63.65 g;		
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</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>SO2</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem, cynamonem i bułką tartą 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE</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.: 2196.14 kcal; białko og.: 98.92 g; tł.: 66.13 g; węgl.og.: 313.49 g; węgl.przysw.: 291.43 g; kw.tł.nasyc.: 30.63 g; błonnik: 23.24 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 66.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kompot owocowy 250 ml , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.63 kcal; białko og.: 98.76 g; tł.: 68.91 g; węgl.og.: 305.1 g; węgl.przysw.: 276.64 g; kw.tł.nasyc.: 31.05 g; błonnik: 27.87 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 71.03 g;		
środa 2024-12-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.02 kcal; białko og.: 110.61 g; tł.: 74.63 g; węgl.og.: 323.52 g; węgl.przysw.: 296.62 g; kw.tł.nasyc.: 32.45 g; błonnik: 26.94 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 72.19 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczaka zawijany w boczek pieczony z pesto i zielonym groszkiem 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.82 kcal; białko og.: 95.41 g; tł.: 92.52 g; węgl.og.: 290.22 g; węgl.przysw.: 261.56 g; kw.tł.nasyc.: 23.57 g; błonnik: 28.05 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 58.46 g;		
czwartek 2024-12-19		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.73 kcal; białko og.: 91.68 g; tł.: 89.72 g; węgl.og.: 291.72 g; węgl.przysw.: 269.61 g; kw.tł.nasyc.: 23.59 g; błonnik: 21.48 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 57.7 g;		
czwartek 2024-12-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), mix salat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , kiwi szt 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jabłka 150 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.75 kcal; białko og.: 87.53 g; tł.: 92.6 g; węgl.og.: 280.95 g; węgl.przysw.: 246.13 g; kw.tł.nasyc.: 23.71 g; błonnik: 32.31 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 76.67 g;		
czwartek 2024-12-19		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), mix салат z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 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>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.4 kcal; białko og.: 64.5 g; tł.: 81.03 g; węgl.og.: 350.28 g; węgl.przysw.: 321.86 g; kw.tł.nasyc.: 35.25 g; błonnik: 28.44 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 73.82 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), filet z kurczaka zawijany w boczek pieczony z pesto i zielonym groszkiem 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.25 kcal; białko og.: 98.89 g; tł.: 95.46 g; węgl.og.: 311.01 g; węgl.przysw.: 279.94 g; kw.tł.nasyc.: 24.39 g; błonnik: 30.45 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 68.32 g;		
czwartek 2024-12-19		
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>), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194 kcal; białko og.: 96.37 g; tł.: 69.43 g; węgl.og.: 309.03 g; węgl.przysw.: 281.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.08 g; błonnik: 24.78 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 74.41 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), papryka świeża 60 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, 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 dodatkiem oleju 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>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.29 kcal; białko og.: 92.84 g; tł.: 89.68 g; węgl.og.: 313.37 g; węgl.przysw.: 274.12 g; kw.tł.nasyc.: 33.07 g; błonnik: 38.88 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 81.97 g;		
piątek 2024-12-20		
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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, 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 , 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2159.57 kcal; białko og.: 78.27 g; tł.: 80.46 g; węgl.og.: 296.41 g; węgl.przysw.: 265.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.7 g; błonnik: 31.1 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 82.88 g;		
piątek 2024-12-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, 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 dodatkiem oleju 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>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2094.92 kcal; białko og.: 87.08 g; tł.: 86 g; węgl.og.: 268.73 g; węgl.przysw.: 207.84 g; kw.tł.nasyc.: 34.11 g; błonnik: 40.01 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 84.61 g;		
piątek 2024-12-20		
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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.72 kcal; białko og.: 79.76 g; tł.: 98.73 g; węgl.og.: 302.03 g; węgl.przysw.: 270.43 g; kw.tł.nasyc.: 33.97 g; błonnik: 30.66 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 96.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.25 kcal; białko og.: 98.17 g; tł.: 90.75 g; węgl.og.: 350.02 g; węgl.przysw.: 309.63 g; kw.tł.nasyc.: 33.29 g; błonnik: 40.03 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 85.34 g;		
piątek 2024-12-20		
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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 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 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.9 kcal; białko og.: 81.33 g; tł.: 79.89 g; węgl.og.: 317.69 g; węgl.przysw.: 286.97 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 30.74 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 92.92 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska