

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
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>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, 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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.98 kcal; białko og.: 86.43 g; tł.: 71.75 g; węgl.og.: 299.57 g; węgl.przysw.: 270.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.85 g; błonnik: 29.24 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 61.27 g;		
sobota 2024-12-21		
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>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z jabłkiem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2119.56 kcal; białko og.: 85.64 g; tł.: 68.42 g; węgl.og.: 302.52 g; węgl.przysw.: 278.15 g; kw.tł.nasyc.: 29.88 g; błonnik: 23.8 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 61.13 g;		
sobota 2024-12-21		
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>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1938.99 kcal; białko og.: 83.52 g; tł.: 68.86 g; węgl.og.: 263.04 g; węgl.przysw.: 229.89 g; kw.tł.nasyc.: 30.03 g; błonnik: 33.17 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 79.89 g;		
sobota 2024-12-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.32 kcal; białko og.: 69.52 g; tł.: 64.75 g; węgl.og.: 324.65 g; węgl.przysw.: 285.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.17 g; błonnik: 39.27 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 67.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2246.74 kcal; białko og.: 92.62 g; tł.: 75.33 g; węgl.og.: 313.03 g; węgl.przysw.: 283.54 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 28.32 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 71.61 g;		
sobota 2024-12-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , Wędlina drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z jabłkiem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.33 kcal; białko og.: 93.34 g; tł.: 67.97 g; węgl.og.: 327.47 g; węgl.przysw.: 297.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 26.72 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 76.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 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 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.92 kcal; białko og.: 90.18 g; tł.: 96.62 g; węgl.og.: 277.03 g; węgl.przysw.: 249.08 g; kw.tł.nasyc.: 25.13 g; błonnik: 27.3 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 53.04 g;		
niedziela 2024-12-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2266.29 kcal; białko og.: 89.95 g; tł.: 94.45 g; węgl.og.: 273.14 g; węgl.przysw.: 251.94 g; kw.tł.nasyc.: 25.75 g; błonnik: 20.55 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 49.47 g;		
niedziela 2024-12-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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>), 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.24 kcal; białko og.: 88.3 g; tł.: 95.81 g; węgl.og.: 278.65 g; węgl.przysw.: 221.58 g; kw.tł.nasyc.: 25.98 g; błonnik: 33.83 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 79.31 g;		
niedziela 2024-12-22		
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>), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>),	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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.25 kcal; białko og.: 63.22 g; tł.: 86.42 g; węgl.og.: 305.39 g; węgl.przysw.: 272.76 g; kw.tł.nasyc.: 34.6 g; błonnik: 30.66 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 75.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.85 kcal; białko og.: 90.59 g; tł.: 96.59 g; węgl.og.: 307.92 g; węgl.przysw.: 278.01 g; kw.tł.nasyc.: 25.04 g; błonnik: 27.16 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 69.98 g;		
niedziela 2024-12-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.7 kcal; białko og.: 91.25 g; tł.: 76.35 g; węgl.og.: 285.77 g; węgl.przysw.: 259.86 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 23.37 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 68.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis 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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.72 kcal; białko og.: 102.54 g; tł.: 69.55 g; węgl.og.: 286.4 g; węgl.przysw.: 254.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.3 g; błonnik: 30.93 g; sól: 4.06 g; suma.cuk.prost.: 44.92 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis 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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.06 kcal; białko og.: 92.31 g; tł.: 63.36 g; węgl.og.: 301.95 g; węgl.przysw.: 279.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.3 g; błonnik: 22.43 g; sól: 3.31 g; suma.cuk.prost.: 38.5 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis 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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 60 g , rukola 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 150 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: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1974.27 kcal; białko og.: 87.96 g; tł.: 65.01 g; węgl.og.: 281.7 g; węgl.przysw.: 239.79 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 39.29 g; sól: 2.99 g; suma.cuk.prost.: 68.96 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis 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 (<u>SO2</u>), rukola 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety 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 rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2156.71 kcal; białko og.: 79.43 g; tł.: 68.39 g; węgl.og.: 324.85 g; węgl.przysw.: 296.02 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 27.9 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 53.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2610.97 kcal; białko og.: 121.09 g; tł.: 85.02 g; węgl.og.: 362.55 g; węgl.przysw.: 326.81 g; kw.tł.nasyc.: 37.03 g; błonnik: 31.92 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 68.32 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), 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>), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , brokuły 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, 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 , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2448.95 kcal; białko og.: 108.41 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 351.05 g; węgl.przysw.: 325.31 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4 g; suma.cuk.prost.: 69.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ), roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (SEL), chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ryba po grecku 120 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ), kostka piernikowa świąteczna 1 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.91 kcal; białko og.: 79.78 g; tł.: 96.86 g; węgl.og.: 369.66 g; węgl.przysw.: 331.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.74 g; błonnik: 36.36 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 59.79 g;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ), roszponka 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), łazanki z masłem i twarogiem gotowane 300 g (GLU, JAJ, MLE), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (SEL), chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ryba po grecku 120 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ), kostka piernikowa świąteczna 1 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2682.28 kcal; białko og.: 90.96 g; tł.: 104.34 g; węgl.og.: 360.2 g; węgl.przysw.: 327.69 g; kw.tł.nasyc.: 36.87 g; błonnik: 31.2 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 53.16 g;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), makaron razowy z masłem i twarogiem 300 g (GLU, MLE), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (SEL), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ryba po grecku 120 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ), ciasto drożdżowe niskosłodzone 70 g (GLU, JAJ, MLE), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2605.51 kcal; białko og.: 93.96 g; tł.: 97.02 g; węgl.og.: 362.68 g; węgl.przysw.: 320.37 g; kw.tł.nasyc.: 35.79 g; błonnik: 41.37 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 95.47 g;		
wtorek 2024-12-24Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ), roszponka 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	barszczyk czerwony czysty 300 ml (SEL), chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), warzywa po grecku 225 g (SEL), sałatka warzywna 100 g (JAJ, SEL), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ), kostka piernikowa świąteczna 1 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2612.66 kcal; białko og.: 71.03 g; tł.: 96.45 g; węgl.og.: 385.61 g; węgl.przysw.: 343.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.14 g; błonnik: 40.08 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 81.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa jarzynowa 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 ze śmietaną 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ryba po grecku 120 g (<u>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>), kostka piernikowa świąteczna 1 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ,</u>), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2690.12 kcal; białko og.: 78.39 g; tł.: 95.09 g; węgl.og.: 400.91 g; węgl.przysw.: 342.86 g; kw.tł.nasyc.: 30.93 g; błonnik: 39.75 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 88.19 g;		
wtorek 2024-12-24		
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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), łazanki z masłem i twarogiem gotowane 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	barszczyk czerwony czysty 300 ml (<u>SEL,</u>), chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ryba po grecku 120 g (<u>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>), kostka piernikowa świąteczna 1 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ,</u>), Posiłek nocny: mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2690.45 kcal; białko og.: 89.44 g; tł.: 94.77 g; węgl.og.: 385 g; węgl.przysw.: 336.82 g; kw.tł.nasyc.: 36.37 g; błonnik: 30.18 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 81.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25		
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>), Szynka Dziadka 70 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.09 kcal; białko og.: 106.03 g; tł.: 81.53 g; węgl.og.: 316.3 g; węgl.przysw.: 284.08 g; kw.tł.nasyc.: 26.49 g; błonnik: 31.45 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 78.64 g;		
środa 2024-12-25		
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>), Szynka Dziadka 70 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos ziołowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.85 kcal; białko og.: 110.59 g; tł.: 82.88 g; węgl.og.: 307.04 g; węgl.przysw.: 280.93 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 25.34 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 77.26 g;		
środa 2024-12-25		
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>), Szynka Dziadka 70 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , jabłko 150 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos ziołowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.59 kcal; białko og.: 110.11 g; tł.: 90.54 g; węgl.og.: 315.54 g; węgl.przysw.: 255.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.66 g; błonnik: 36.74 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 102.79 g;		
środa 2024-12-25		
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 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśnik z pieczarkami zapiekany z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw gotowanych 100 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2286.25 kcal; białko og.: 61.33 g; tł.: 85.61 g; węgl.og.: 339.39 g; węgl.przysw.: 298.62 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 37.91 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 103.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25		
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 70 g , sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , jabłko 150 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2477.02 kcal; białko og.: 106.44 g; tł.: 81.5 g; węgl.og.: 347.19 g; węgl.przysw.: 313.01 g; kw.tł.nasyc.: 26.4 g; błonnik: 31.31 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 95.58 g;		
środa 2024-12-25		
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 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), galaretka z piersi kurczaka z warzywami 120 g (<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.: 2417.84 kcal; białko og.: 113.25 g; tł.: 75.33 g; węgl.og.: 335.19 g; węgl.przysw.: 307.76 g; kw.tł.nasyc.: 26.97 g; błonnik: 26.79 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 93.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.02 kcal; białko og.: 106.28 g; tł.: 104.27 g; węgl.og.: 292.45 g; węgl.przysw.: 255.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 35.97 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 73 g;		
czwartek 2024-12-26		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos biały z natką 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.81 kcal; białko og.: 104.35 g; tł.: 97.38 g; węgl.og.: 291.53 g; węgl.przysw.: 261.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.31 g; błonnik: 29.84 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 72.77 g;		
czwartek 2024-12-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , mandarynki 120 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Rzodkiewka 40 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos biały z natką 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.59 kcal; białko og.: 103.04 g; tł.: 100.04 g; węgl.og.: 273.91 g; węgl.przysw.: 235.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 38.14 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 88.25 g;		
czwartek 2024-12-26		
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>), ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), pomidor 100 g , mandarynki 120 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), 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>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.25 kcal; białko og.: 63.74 g; tł.: 85.28 g; węgl.og.: 318.54 g; węgl.przysw.: 285.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 31.44 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 107.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , mandarynki 120 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g , Rzodkiewka 40 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos biały z natką 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.58 kcal; białko og.: 103.73 g; tł.: 108.64 g; węgl.og.: 297.6 g; węgl.przysw.: 263.48 g; kw.tł.nasyc.: 30.11 g; błonnik: 33.48 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 83.03 g;		
czwartek 2024-12-26		
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>), Szynka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos biały z natką 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.29 kcal; białko og.: 107.08 g; tł.: 80.72 g; węgl.og.: 306.29 g; węgl.przysw.: 271.26 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 32.49 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 88.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i pieruszeki 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rukola 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.45 kcal; białko og.: 94.96 g; tł.: 79.49 g; węgl.og.: 300.74 g; węgl.przysw.: 271.63 g; kw.tł.nasyc.: 35.21 g; błonnik: 28.76 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 48.98 g;		
piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i pieruszeki 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rukola 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2005.88 kcal; białko og.: 79.97 g; tł.: 64.41 g; węgl.og.: 286.52 g; węgl.przysw.: 264.18 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 22.36 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 49.56 g;		
piątek 2024-12-27		
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>), pasta z twarogu i pieruszeki 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rukola 10 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2018.42 kcal; białko og.: 91.94 g; tł.: 76.52 g; węgl.og.: 262.74 g; węgl.przysw.: 227.61 g; kw.tł.nasyc.: 36.28 g; błonnik: 32.69 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 72.84 g;		
piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i pieruszeki 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20g 1 szt , rukola 10 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.38 kcal; białko og.: 89.25 g; tł.: 74.92 g; węgl.og.: 365.63 g; węgl.przysw.: 333.24 g; kw.tł.nasyc.: 35.45 g; błonnik: 32.01 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 66.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
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>), pasta z twarogu i pieruszki 100 g (<u>MLE, SEL</u>), miód 20g 1 szt , rukola 10 g , Kubaś galaretka 1 szt ,	zupa neapolitańska z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2436.31 kcal; białko og.: 106.06 g; tł.: 89.82 g; węgl.og.: 315.49 g; węgl.przysw.: 290.99 g; kw.tł.nasyc.: 40.3 g; błonnik: 22.93 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 64.76 g;		
piątek 2024-12-27		
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>), pasta z twarogu i pieruszki 100 g (<u>MLE, SEL</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , Kubaś galaretka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</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: 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.81 kcal; białko og.: 90.76 g; tł.: 69.79 g; węgl.og.: 324.4 g; węgl.przysw.: 300.38 g; kw.tł.nasyc.: 33.77 g; błonnik: 22.85 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 68.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320 kcal; białko og.: 83.65 g; tł.: 93.85 g; węgl.og.: 298.8 g; węgl.przysw.: 270.74 g; kw.tł.nasyc.: 32.66 g; błonnik: 28.06 g; sól: 10.51 g; suma.cuk.prost.: 67.79 g;		
sobota 2024-12-28		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.99 kcal; białko og.: 84.69 g; tł.: 76.56 g; węgl.og.: 296.76 g; węgl.przysw.: 271.16 g; kw.tł.nasyc.: 31.07 g; błonnik: 25.59 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 71.92 g;		
sobota 2024-12-28		
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 , gruszki 160 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2057.61 kcal; białko og.: 81.23 g; tł.: 80.16 g; węgl.og.: 270.44 g; węgl.przysw.: 218.27 g; kw.tł.nasyc.: 31.5 g; błonnik: 31.67 g; sól: 9.81 g; suma.cuk.prost.: 80.34 g;		
sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.45 kcal; białko og.: 59.98 g; tł.: 60.55 g; węgl.og.: 352.87 g; węgl.przysw.: 306.75 g; kw.tł.nasyc.: 30.71 g; błonnik: 25.62 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 84.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2553.8 kcal; białko og.: 95.47 g; tł.: 96.05 g; węgl.og.: 341.61 g; węgl.przysw.: 292.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.91 g; błonnik: 27.4 g; sól: 10.7 g; suma.cuk.prost.: 79.85 g;		
sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.61 kcal; białko og.: 98.64 g; tł.: 83.23 g; węgl.og.: 346.57 g; węgl.przysw.: 314.25 g; kw.tł.nasyc.: 32.8 g; błonnik: 29.22 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 89.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
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>), wędlina drobiowa 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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 warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.45 kcal; białko og.: 91.03 g; tł.: 88.75 g; węgl.og.: 287.2 g; węgl.przysw.: 257.86 g; kw.tł.nasyc.: 26.09 g; błonnik: 28.71 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 56.01 g;		
niedziela 2024-12-29		
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>), wędlina drobiowa 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</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>), 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 warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.78 kcal; białko og.: 96.24 g; tł.: 81.12 g; węgl.og.: 279.58 g; węgl.przysw.: 257.07 g; kw.tł.nasyc.: 27 g; błonnik: 21.86 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 55.16 g;		
niedziela 2024-12-29		
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>), wędlina drobiowa 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.74 kcal; białko og.: 95.35 g; tł.: 85.34 g; węgl.og.: 275.89 g; węgl.przysw.: 238.91 g; kw.tł.nasyc.: 27.46 g; błonnik: 34.24 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 85.12 g;		
niedziela 2024-12-29		
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>), papryka świeża 60 g , rukola 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.23 kcal; białko og.: 61.15 g; tł.: 88.75 g; węgl.og.: 353.7 g; węgl.przysw.: 318.03 g; kw.tł.nasyc.: 41.79 g; błonnik: 33.69 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 79.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
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>), wędlina drobiowa 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet drobiowy panierowany smażony 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: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.38 kcal; białko og.: 91.44 g; tł.: 88.72 g; węgl.og.: 318.09 g; węgl.przysw.: 286.79 g; kw.tł.nasyc.: 26 g; błonnik: 28.57 g; sól: 7.1 g; suma.cuk.prost.: 72.95 g;		
niedziela 2024-12-29		
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>), wędlina drobiowa 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i bazylią gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.13 kcal; białko og.: 97.78 g; tł.: 63.07 g; węgl.og.: 292.47 g; węgl.przysw.: 265.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.03 g; błonnik: 24.87 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 74.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.44 kcal; białko og.: 102.21 g; tł.: 85.5 g; węgl.og.: 293.95 g; węgl.przysw.: 268.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 27.2 g; sól: 3.72 g; suma.cuk.prost.: 48.44 g;		
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.87 kcal; białko og.: 98.42 g; tł.: 73.9 g; węgl.og.: 304.89 g; węgl.przysw.: 280.73 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 24.17 g; sól: 3.8 g; suma.cuk.prost.: 46.34 g;		
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2115.41 kcal; białko og.: 93.9 g; tł.: 76.69 g; węgl.og.: 276.97 g; węgl.przysw.: 243.22 g; kw.tł.nasyc.: 26.72 g; błonnik: 33.76 g; sól: 3.48 g; suma.cuk.prost.: 60.97 g;		
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), serek Tartare 1 szt (MLE), Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.37 kcal; białko og.: 61.63 g; tł.: 74.59 g; węgl.og.: 325.37 g; węgl.przysw.: 301.93 g; kw.tł.nasyc.: 23.53 g; błonnik: 25.25 g; sól: 3.55 g; suma.cuk.prost.: 60.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</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 , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2579.45 kcal; białko og.: 120.45 g; tł.: 92.14 g; węgl.og.: 331.29 g; węgl.przysw.: 297.83 g; kw.tł.nasyc.: 30.64 g; błonnik: 32.27 g; sól: 4.33 g; suma.cuk.prost.: 62.01 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 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.: 2447.03 kcal; białko og.: 103.07 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 340.42 g; węgl.przysw.: 314.11 g; kw.tł.nasyc.: 29.49 g; błonnik: 25.12 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 66.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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.: 2387.96 kcal; białko og.: 109.83 g; tł.: 98.08 g; węgl.og.: 282.22 g; węgl.przysw.: 253.11 g; kw.tł.nasyc.: 33.95 g; błonnik: 27.04 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 57.18 g;		
wtorek 2024-12-31		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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.: 2294.75 kcal; białko og.: 120.34 g; tł.: 78.23 g; węgl.og.: 291.93 g; węgl.przysw.: 264.93 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 24.94 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 57.24 g;		
wtorek 2024-12-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , 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: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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.: 2181.04 kcal; białko og.: 114.84 g; tł.: 87.02 g; węgl.og.: 252.77 g; węgl.przysw.: 219.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.69 g; błonnik: 31.54 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 61.06 g;		
wtorek 2024-12-31		
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 żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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.: 2364.4 kcal; białko og.: 74.41 g; tł.: 99.84 g; węgl.og.: 312.84 g; węgl.przysw.: 282.1 g; kw.tł.nasyc.: 34.92 g; błonnik: 28.66 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 54.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU, MLE, 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 , 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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.46 kcal; białko og.: 108.09 g; tł.: 97.15 g; węgl.og.: 278.24 g; węgl.przysw.: 236 g; kw.tł.nasyc.: 33.98 g; błonnik: 24.93 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 66.04 g;		
wtorek 2024-12-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), sznycelki wieprzowe ze schabu z bazylią gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.58 kcal; białko og.: 120.38 g; tł.: 72.61 g; węgl.og.: 300.15 g; węgl.przysw.: 259 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 23.85 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 69.45 g;		