

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
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 , miód 20g 1 szt , Papryka świeża 60 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2388.03 kcal; białko og.: 86.01 g; tł.: 93.11 g; węgl.og.: 316.4 g; węgl.przysw.: 285.29 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 31.16 g; sól: 8.22 g; suma.cuk.prost.: 66.83 g;		
sobota 2025-01-11		
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 , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 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>), 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.: 2120.55 kcal; białko og.: 85.04 g; tł.: 68.07 g; węgl.og.: 302.79 g; węgl.przysw.: 280.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 22.43 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 65.55 g;		
sobota 2025-01-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , szpinak baby 10 g , Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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.: 2022.77 kcal; białko og.: 84.02 g; tł.: 71.45 g; węgl.og.: 280.49 g; węgl.przysw.: 243.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.39 g; błonnik: 35.03 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 89.25 g;		
sobota 2025-01-11		
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 , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.11 kcal; białko og.: 68.92 g; tł.: 80.89 g; węgl.og.: 376.76 g; węgl.przysw.: 340.96 g; kw.tł.nasyc.: 43.22 g; błonnik: 33.72 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 93.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, 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, 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.: 2656.15 kcal; białko og.: 98.14 g; tł.: 99.25 g; węgl.og.: 358.89 g; węgl.przysw.: 324.72 g; kw.tł.nasyc.: 34.46 g; błonnik: 30.91 g; sól: 8.49 g; suma.cuk.prost.: 78.95 g;		
sobota 2025-01-11		
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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), pulpet gotowany wieprzowy 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 , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.43 kcal; białko og.: 98.88 g; tł.: 74.72 g; węgl.og.: 352.56 g; węgl.przysw.: 323.5 g; kw.tł.nasyc.: 32.81 g; błonnik: 25.98 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 83.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
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>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.38 kcal; białko og.: 109.88 g; tł.: 89.71 g; węgl.og.: 268.95 g; węgl.przysw.: 241.27 g; kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 27.07 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 53.52 g;		
niedziela 2025-01-12		
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>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 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 wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2170.71 kcal; białko og.: 107.71 g; tł.: 79.74 g; węgl.og.: 267.54 g; węgl.przysw.: 242.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 23.9 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 54.52 g;		
niedziela 2025-01-12		
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>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2116.1 kcal; białko og.: 104.68 g; tł.: 85.5 g; węgl.og.: 249.42 g; węgl.przysw.: 197.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 30.82 g; sól: 4.3 g; suma.cuk.prost.: 74.19 g;		
niedziela 2025-01-12		
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>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z warzyw, ziemniaków i ciociorki z serem 250 g (<u>JAJ, MLE</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2017.31 kcal; białko og.: 68.44 g; tł.: 78.83 g; węgl.og.: 274.59 g; węgl.przysw.: 232.54 g; kw.tł.nasyc.: 36.07 g; błonnik: 28.35 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 69.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
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>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	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 na ostro 150 g , 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 , Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.43 kcal; białko og.: 108.74 g; tł.: 87.17 g; węgl.og.: 289.96 g; węgl.przysw.: 266.23 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 65.19 g;		
niedziela 2025-01-12		
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>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 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 wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.48 kcal; białko og.: 108.89 g; tł.: 81.5 g; węgl.og.: 293.43 g; węgl.przysw.: 265.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 27 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 72.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), jabłko 150 g , Endywia 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297 kcal; białko og.: 96.17 g; tł.: 75.77 g; węgl.og.: 327.19 g; węgl.przysw.: 294.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.99 g; błonnik: 30.91 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 67.35 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z udźca indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.19 kcal; białko og.: 95.53 g; tł.: 61.39 g; węgl.og.: 344.46 g; węgl.przysw.: 314.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 27.83 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 66.87 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z udźca indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.95 kcal; białko og.: 102.5 g; tł.: 71.98 g; węgl.og.: 307.02 g; węgl.przysw.: 268.06 g; kw.tł.nasyc.: 30.63 g; błonnik: 36.85 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 67.18 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.75 kcal; białko og.: 89.63 g; tł.: 70.96 g; węgl.og.: 368.08 g; węgl.przysw.: 334.47 g; kw.tł.nasyc.: 32.84 g; błonnik: 31.51 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 71.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 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 żółty 40 g (<u>MLE</u>), Endyvia 10 g , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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 bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2552.16 kcal; białko og.: 108.65 g; tł.: 84.48 g; węgl.og.: 358 g; węgl.przysw.: 324.34 g; kw.tł.nasyc.: 36.83 g; błonnik: 30.35 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 84.86 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 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>), Endyvia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z udźca indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.77 kcal; białko og.: 106.68 g; tł.: 69.22 g; węgl.og.: 351.85 g; węgl.przysw.: 325.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.91 g; błonnik: 25.45 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 85.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</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 , sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ryż z kurczakiem i warzywami 150 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.15 kcal; białko og.: 106.42 g; tł.: 92.36 g; węgl.og.: 310.48 g; węgl.przysw.: 277.24 g; kw.tł.nasyc.: 34.37 g; błonnik: 32.59 g; sól: 8.4 g; suma.cuk.prost.: 44.14 g;		
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Endyvia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ryż z kurczakiem i warzywami 150 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.79 kcal; białko og.: 113.67 g; tł.: 77.3 g; węgl.og.: 326.99 g; węgl.przysw.: 294.22 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 32.13 g; sól: 6.93 g; suma.cuk.prost.: 46.96 g;		
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	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>), ryż z kurczakiem i warzywami 150 g (<u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2101.88 kcal; białko og.: 100.61 g; tł.: 74.17 g; węgl.og.: 275.98 g; węgl.przysw.: 239.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.77 g; błonnik: 36.07 g; sól: 8.64 g; suma.cuk.prost.: 51.94 g;		
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Endyvia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 100 g (<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>), ryż z warzywami 150 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.67 kcal; białko og.: 93.32 g; tł.: 79.3 g; węgl.og.: 323.36 g; węgl.przysw.: 296.7 g; kw.tł.nasyc.: 36.13 g; błonnik: 25.99 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 63.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), 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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), banan 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ryż z kurczakiem i warzywami 150 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2496.64 kcal; białko og.: 107.13 g; tł.: 97.61 g; węgl.og.: 312.77 g; węgl.przysw.: 263.41 g; kw.tł.nasyc.: 35.67 g; błonnik: 31.37 g; sól: 7.96 g; suma.cuk.prost.: 65.86 g;		
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy 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>), ryż z kurczakiem i warzywami 150 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.51 kcal; białko og.: 113.12 g; tł.: 77.75 g; węgl.og.: 325.25 g; węgl.przysw.: 277.53 g; kw.tł.nasyc.: 31.4 g; błonnik: 29.74 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 60.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2483.22 kcal; białko og.: 86.44 g; tł.: 99.74 g; węgl.og.: 325.55 g; węgl.przysw.: 292.96 g; kw.tł.nasyc.: 34.61 g; błonnik: 30.85 g; sól: 8.1 g; suma.cuk.prost.: 61.31 g;		
środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2332.25 kcal; białko og.: 91.59 g; tł.: 81.01 g; węgl.og.: 324.16 g; węgl.przysw.: 292.08 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 30.89 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 58.18 g;		
środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.27 kcal; białko og.: 88.97 g; tł.: 79.89 g; węgl.og.: 320.66 g; węgl.przysw.: 256.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.12 g; błonnik: 40.71 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 95.55 g;		
środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.72 kcal; białko og.: 72.94 g; tł.: 102.51 g; węgl.og.: 364.62 g; węgl.przysw.: 327.47 g; kw.tł.nasyc.: 32.45 g; błonnik: 33.32 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 73.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>GOR₁</u>), sos carbonara 180 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SO2₁</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU₁</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SEZ₁</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ₁</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2511.96 kcal; białko og.: 87.36 g; tł.: 100.16 g; węgl.og.: 331.86 g; węgl.przysw.: 301.22 g; kw.tł.nasyc.: 36.43 g; błonnik: 27.99 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 87.12 g;		
środa 2025-01-15		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), brokuły 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>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.23 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 76.95 g; węgl.og.: 347.7 g; węgl.przysw.: 315.34 g; kw.tł.nasyc.: 29.11 g; błonnik: 32.38 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 90.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (<u>JAJ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.92 kcal; białko og.: 99.47 g; tł.: 95.11 g; węgl.og.: 297.46 g; węgl.przysw.: 266.89 g; kw.tł.nasyc.: 25.65 g; błonnik: 30.61 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 80.41 g;		
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.78 kcal; białko og.: 97.94 g; tł.: 82.16 g; węgl.og.: 302.82 g; węgl.przysw.: 275.43 g; kw.tł.nasyc.: 24.92 g; błonnik: 27.42 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 82.14 g;		
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), Papryka świeża 60 g , Salata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.96 kcal; białko og.: 96.22 g; tł.: 89.5 g; węgl.og.: 281.82 g; węgl.przysw.: 244.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.4 g; błonnik: 35.23 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 95.25 g;		
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg 100 g (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2230.73 kcal; białko og.: 76.17 g; tł.: 70.27 g; węgl.og.: 342.33 g; węgl.przysw.: 304.74 g; kw.tł.nasyc.: 24.38 g; błonnik: 37.62 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 99.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (<u>JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.86 kcal; białko og.: 96.85 g; tł.: 100.85 g; węgl.og.: 298.94 g; węgl.przysw.: 271.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.37 g; błonnik: 27.68 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 85.05 g;		
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.51 kcal; białko og.: 99.94 g; tł.: 64.22 g; węgl.og.: 305.18 g; węgl.przysw.: 275.32 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 27.99 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 89.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2424.5 kcal; białko og.: 83.05 g; tł.: 115.41 g; węgl.og.: 283.32 g; węgl.przysw.: 250.59 g; kw.tł.nasyc.: 36.35 g; błonnik: 30.52 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 57.42 g;		
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Endywia 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 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 z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.03 kcal; białko og.: 64.34 g; tł.: 95.77 g; węgl.og.: 283.71 g; węgl.przysw.: 257.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.55 g; błonnik: 25.72 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 51.52 g;		
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , kiwi szt 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.56 kcal; białko og.: 76.37 g; tł.: 106.62 g; węgl.og.: 263.57 g; węgl.przysw.: 207.72 g; kw.tł.nasyc.: 35.81 g; błonnik: 34.47 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 60.9 g;		
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.63 kcal; białko og.: 76.36 g; tł.: 102.18 g; węgl.og.: 303.55 g; węgl.przysw.: 273.02 g; kw.tł.nasyc.: 40.93 g; błonnik: 29.61 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 51.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa neapolitańska z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.84 kcal; białko og.: 85.69 g; tł.: 108.75 g; węgl.og.: 305.35 g; węgl.przysw.: 276.59 g; kw.tł.nasyc.: 38.19 g; błonnik: 27.86 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 69.59 g;		
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 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 , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.02 kcal; białko og.: 83.71 g; tł.: 81.25 g; węgl.og.: 309.85 g; węgl.przysw.: 284.12 g; kw.tł.nasyc.: 30.98 g; błonnik: 25.11 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 75.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
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 , miód 20g 1 szt , 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 , 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 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.: 2374.41 kcal; białko og.: 84.25 g; tł.: 93.93 g; węgl.og.: 312.73 g; węgl.przysw.: 281.98 g; kw.tł.nasyc.: 32.58 g; błonnik: 30.77 g; sól: 8.21 g; suma.cuk.prost.: 64.38 g;		
sobota 2025-01-18		
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 , miód 20g 1 szt , 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 , 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>), 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.: 2193.14 kcal; białko og.: 84.75 g; tł.: 77.78 g; węgl.og.: 300.14 g; węgl.przysw.: 276.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.17 g; błonnik: 23.93 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 62.56 g;		
sobota 2025-01-18		
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 , jabłko 150 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 , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), 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.: 2066.65 kcal; białko og.: 81.43 g; tł.: 80.4 g; węgl.og.: 273.85 g; węgl.przysw.: 237.26 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 34.5 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 86.86 g;		
sobota 2025-01-18		
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 , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.85 kcal; białko og.: 57.06 g; tł.: 66.16 g; węgl.og.: 358.9 g; węgl.przysw.: 328.42 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 28.39 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 90.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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.: 2597.71 kcal; białko og.: 95.77 g; tł.: 96.47 g; węgl.og.: 352.47 g; węgl.przysw.: 319.22 g; kw.tł.nasyc.: 33.83 g; błonnik: 29.96 g; sól: 8.4 g; suma.cuk.prost.: 76.08 g;		
sobota 2025-01-18		
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, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 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 , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, 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, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.76 kcal; białko og.: 98.71 g; tł.: 84.45 g; węgl.og.: 349.95 g; węgl.przysw.: 319.29 g; kw.tł.nasyc.: 32.9 g; błonnik: 27.56 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 80.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19		
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>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR</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>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.87 kcal; białko og.: 101.61 g; tł.: 78.74 g; węgl.og.: 277.92 g; węgl.przysw.: 253.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.43 g; błonnik: 24.76 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 60.93 g;		
niedziela 2025-01-19		
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>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rukola 10 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 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>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.79 kcal; białko og.: 102.02 g; tł.: 74.39 g; węgl.og.: 282.56 g; węgl.przysw.: 261.8 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 20.77 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 63.77 g;		
niedziela 2025-01-19		
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>SEL, GOR</u>), Rukola 10 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), kiwi szt 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%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>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Salata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2107.98 kcal; białko og.: 104.58 g; tł.: 80.35 g; węgl.og.: 254.49 g; węgl.przysw.: 227.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.89 g; błonnik: 27.48 g; sól: 7.15 g; suma.cuk.prost.: 74.19 g;		
niedziela 2025-01-19		
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 mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , Rukola 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Salata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.95 kcal; białko og.: 80.08 g; tł.: 67.78 g; węgl.og.: 316.55 g; węgl.przysw.: 288.04 g; kw.tł.nasyc.: 23.08 g; błonnik: 27.56 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 95.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19		
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>SEL</u> , <u>GOR</u>), Rukola 10 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), kiwi szt 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 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 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 z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.25 kcal; białko og.: 101.87 g; tł.: 78.5 g; węgl.og.: 311.25 g; węgl.przysw.: 267.48 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 26.44 g; sól: 8.22 g; suma.cuk.prost.: 70.38 g;		
niedziela 2025-01-19		
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>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiékana 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>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2265.97 kcal; białko og.: 94.66 g; tł.: 72.57 g; węgl.og.: 321.37 g; węgl.przysw.: 278.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 23.68 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 76.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, LUB, GRZ</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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 70 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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.59 kcal; białko og.: 80.62 g; tł.: 88.65 g; węgl.og.: 284.45 g; węgl.przysw.: 257.24 g; kw.tł.nasyc.: 23.99 g; błonnik: 27.2 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 49.14 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpet gotowany z udźca indyka 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos potrawkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.54 kcal; białko og.: 96.31 g; tł.: 85.68 g; węgl.og.: 303.82 g; węgl.przysw.: 279.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.27 g; błonnik: 23.94 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 49.93 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpet gotowany z udźca indyka 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos potrawkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.63 kcal; białko og.: 93.14 g; tł.: 97.56 g; węgl.og.: 278.11 g; węgl.przysw.: 243.76 g; kw.tł.nasyc.: 28.12 g; błonnik: 32.25 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 58.83 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.03 kcal; białko og.: 77.3 g; tł.: 74.93 g; węgl.og.: 325.74 g; węgl.przysw.: 297.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 28.2 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 60.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), banan 180 g , pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2551.23 kcal; białko og.: 93.26 g; tł.: 97.39 g; węgl.og.: 338.42 g; węgl.przysw.: 310.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.9 g; błonnik: 27.19 g; sól: 6.8 g; suma.cuk.prost.: 86.19 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany z udźca indyka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos potrawkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), marchew junior 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>), Szyńka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.91 kcal; białko og.: 111.78 g; tł.: 68.05 g; węgl.og.: 327.19 g; węgl.przysw.: 302.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 23.87 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 79.84 g;		