

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), sos pieczeniowy 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2119.02 kcal; białko og.: 83.85 g; tł.: 72.7 g; węgl.og.: 295.04 g; węgl.przysw.: 267.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 27.45 g; sól: 8.21 g; suma.cuk.prost.: 57.54 g;		
sobota 2025-02-01		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2113.94 kcal; białko og.: 84.73 g; tł.: 71.7 g; węgl.og.: 293.69 g; węgl.przysw.: 269.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 24.54 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 59.42 g;		
sobota 2025-02-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1971.84 kcal; białko og.: 80.17 g; tł.: 73.87 g; węgl.og.: 261.3 g; węgl.przysw.: 229.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 31.62 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 68.65 g;		
sobota 2025-02-01		
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 żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, warzyw i jaj 250 g (<u>JAJ, MLE</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 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.48 kcal; białko og.: 85.64 g; tł.: 88.1 g; węgl.og.: 312.12 g; węgl.przysw.: 278.98 g; kw.tł.nasyc.: 44.11 g; błonnik: 33.16 g; sól: 8.23 g; suma.cuk.prost.: 66.03 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01		
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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), pieczeń mielona wieprzowa z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>GOR₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.01 kcal; białko og.: 90.02 g; tł.: 73.79 g; węgl.og.: 307.78 g; węgl.przysw.: 279.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.51 g; błonnik: 26.66 g; sól: 8.49 g; suma.cuk.prost.: 68.72 g;		
sobota 2025-02-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL₁</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.47 kcal; białko og.: 91.3 g; tł.: 75.99 g; węgl.og.: 314.26 g; węgl.przysw.: 285.11 g; kw.tł.nasyc.: 29.87 g; błonnik: 26.07 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 71.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
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>), Papryka świeża 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.02 kcal; białko og.: 115.09 g; tł.: 104.59 g; węgl.og.: 284.96 g; węgl.przysw.: 251.35 g; kw.tł.nasyc.: 23.5 g; błonnik: 32.97 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 66.19 g;		
niedziela 2025-02-02		
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>), Salata dekoracyjna 12 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.83 kcal; białko og.: 113.79 g; tł.: 91.3 g; węgl.og.: 288.22 g; węgl.przysw.: 257.99 g; kw.tł.nasyc.: 23.27 g; błonnik: 29.58 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 65.43 g;		
niedziela 2025-02-02		
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 mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.3 kcal; białko og.: 112.44 g; tł.: 103.48 g; węgl.og.: 282.65 g; węgl.przysw.: 221.11 g; kw.tł.nasyc.: 24.29 g; błonnik: 38.31 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 89.72 g;		
niedziela 2025-02-02		
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>), Papryka świeża 60 g , Salata dekoracyjna 12 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 z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.35 kcal; białko og.: 73.72 g; tł.: 85.05 g; węgl.og.: 310.74 g; węgl.przysw.: 273.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.27 g; błonnik: 35.14 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 87.02 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
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 mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), 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>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.91 kcal; białko og.: 114.73 g; tł.: 104.26 g; węgl.og.: 311.92 g; węgl.przysw.: 277.54 g; kw.tł.nasyc.: 23.35 g; błonnik: 31.64 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 80.39 g;		
niedziela 2025-02-02		
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 mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior 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>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.33 kcal; białko og.: 116.23 g; tł.: 73.44 g; węgl.og.: 305.24 g; węgl.przysw.: 268.91 g; kw.tł.nasyc.: 24.35 g; błonnik: 33.79 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 87.47 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), Indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249 kcal; białko og.: 78.95 g; tł.: 93.41 g; węgl.og.: 287.19 g; węgl.przysw.: 259.64 g; kw.tł.nasyc.: 31.71 g; błonnik: 29.36 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 42.98 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), Indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki gotowane 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2111.11 kcal; białko og.: 73.45 g; tł.: 82.32 g; węgl.og.: 280.43 g; węgl.przysw.: 255.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.13 g; błonnik: 24.51 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 35.32 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.53 kcal; białko og.: 76.81 g; tł.: 86.15 g; węgl.og.: 271.43 g; węgl.przysw.: 235.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.62 g; błonnik: 35.92 g; sól: 3.78 g; suma.cuk.prost.: 56.57 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata z rumiankiem 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>), jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt , buraczki po Litewsku 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.18 kcal; białko og.: 61.43 g; tł.: 81.2 g; węgl.og.: 329.68 g; węgl.przysw.: 305.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 26.03 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 58.32 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), Indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej 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 gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku 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 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>), 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.: 2437.15 kcal; białko og.: 90.89 g; tł.: 100.85 g; węgl.og.: 305.79 g; węgl.przysw.: 274.81 g; kw.tł.nasyc.: 35.23 g; błonnik: 29.79 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 56.14 g;		
poniedziałek 2025-02-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 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>), Indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), roszonekpa 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki gotowane 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 jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.83 kcal; białko og.: 84.27 g; tł.: 89.31 g; węgl.og.: 301.18 g; węgl.przysw.: 274.53 g; kw.tł.nasyc.: 33.39 g; błonnik: 25.46 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 56.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 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>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.74 kcal; białko og.: 108.66 g; tł.: 84.99 g; węgl.og.: 290.29 g; węgl.przysw.: 261.6 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 28.68 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 64.04 g;		
wtorek 2025-02-04		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.36 kcal; białko og.: 114.3 g; tł.: 77.87 g; węgl.og.: 289.8 g; węgl.przysw.: 265.46 g; kw.tł.nasyc.: 32.04 g; błonnik: 24.34 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 62.26 g;		
wtorek 2025-02-04		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), 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: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2178.39 kcal; białko og.: 111.39 g; tł.: 83.98 g; węgl.og.: 261.97 g; węgl.przysw.: 227.65 g; kw.tł.nasyc.: 32.14 g; błonnik: 34.32 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 86.29 g;		
wtorek 2025-02-04		
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>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane ze szpinakiem w sosie jogurtowo-czosnkowym 7 szt (<u>GLU, JAJ, 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>), pasta z warzyw z zieleciną 120 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.82 kcal; białko og.: 66.52 g; tł.: 70.08 g; węgl.og.: 328.95 g; węgl.przysw.: 293.94 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 32.9 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 79.19 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winiegretem 80 g , banan 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 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 , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2553.74 kcal; białko og.: 112.95 g; tł.: 93 g; węgl.og.: 331.51 g; węgl.przysw.: 283.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.42 g; błonnik: 30.8 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 80.35 g;		
wtorek 2025-02-04		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 120 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.69 kcal; białko og.: 115.8 g; tł.: 76.22 g; węgl.og.: 318.53 g; węgl.przysw.: 276.13 g; kw.tł.nasyc.: 30.71 g; błonnik: 25.07 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 79.28 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.46 kcal; białko og.: 85.9 g; tł.: 77.76 g; węgl.og.: 312.61 g; węgl.przysw.: 272.76 g; kw.tł.nasyc.: 34.11 g; błonnik: 37.76 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 75.06 g;		
środa 2025-02-05		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.31 kcal; białko og.: 69.77 g; tł.: 78.75 g; węgl.og.: 302.37 g; węgl.przysw.: 273.28 g; kw.tł.nasyc.: 30.99 g; błonnik: 26.99 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 77.51 g;		
środa 2025-02-05		
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>), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2126.71 kcal; białko og.: 104.84 g; tł.: 80.41 g; węgl.og.: 274.65 g; węgl.przysw.: 211.74 g; kw.tł.nasyc.: 34.08 g; błonnik: 40.34 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 86.82 g;		
środa 2025-02-05		
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>), miód 20g 1 szt , jabłko 150 g , Rukola 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	Papryka świeża 60 g , herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.29 kcal; białko og.: 83.27 g; tł.: 82.96 g; węgl.og.: 315.06 g; węgl.przysw.: 283.55 g; kw.tł.nasyc.: 32.63 g; błonnik: 29.42 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 93.64 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.98 kcal; białko og.: 95.34 g; tł.: 89.61 g; węgl.og.: 319.38 g; węgl.przysw.: 286.27 g; kw.tł.nasyc.: 35.56 g; błonnik: 31.02 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 88.35 g;		
środa 2025-02-05		
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 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>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.2 kcal; białko og.: 72.45 g; tł.: 80.47 g; węgl.og.: 315.26 g; węgl.przysw.: 289.43 g; kw.tł.nasyc.: 32.73 g; błonnik: 25.84 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 90.39 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
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 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 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</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>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.63 kcal; białko og.: 81.68 g; tł.: 93.79 g; węgl.og.: 314.16 g; węgl.przysw.: 280.58 g; kw.tł.nasyc.: 33.11 g; błonnik: 33.36 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 55.53 g;		
czwartek 2025-02-06		
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 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.16 kcal; białko og.: 88.77 g; tł.: 77.99 g; węgl.og.: 313.24 g; węgl.przysw.: 287.64 g; kw.tł.nasyc.: 28.76 g; błonnik: 25.37 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 52.85 g;		
czwartek 2025-02-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , kiwi 1 szt 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.3 kcal; białko og.: 91.25 g; tł.: 83.94 g; węgl.og.: 280.36 g; węgl.przysw.: 244.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 35.89 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 67.03 g;		
czwartek 2025-02-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , kiwi 1 szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2559.27 kcal; białko og.: 58.62 g; tł.: 103.89 g; węgl.og.: 363.23 g; węgl.przysw.: 329.52 g; kw.tł.nasyc.: 28.17 g; błonnik: 31.48 g; sól: 3.57 g; suma.cuk.prost.: 75.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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 70 g (<u>SEL</u>), kiwi szt 1 szt , pomidor 100 g , miód 20g 1 szt ,	zupa serowa z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.45 kcal; białko og.: 83.12 g; tł.: 103.96 g; węgl.og.: 307.18 g; węgl.przysw.: 278.66 g; kw.tł.nasyc.: 38.77 g; błonnik: 28.29 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 67.04 g;		
czwartek 2025-02-06		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.64 kcal; białko og.: 102.01 g; tł.: 71.86 g; węgl.og.: 305.23 g; węgl.przysw.: 280.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 23.1 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 68.07 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
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 oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej 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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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.: 2166.1 kcal; białko og.: 85.71 g; tł.: 89.26 g; węgl.og.: 270.78 g; węgl.przysw.: 239.84 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 29.9 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 53.77 g;		
piątek 2025-02-07		
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 oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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.: 2153.7 kcal; białko og.: 86.58 g; tł.: 87.34 g; węgl.og.: 267.83 g; węgl.przysw.: 243.09 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 24.09 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 51.86 g;		
piątek 2025-02-07		
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 oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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.: 2076.84 kcal; białko og.: 82.37 g; tł.: 88.94 g; węgl.og.: 256.81 g; węgl.przysw.: 200.48 g; kw.tł.nasyc.: 29.73 g; błonnik: 34.81 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 68.25 g;		
piątek 2025-02-07		
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 oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , połowka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszonej 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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 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.: 2136.48 kcal; białko og.: 79.4 g; tł.: 76.27 g; węgl.og.: 298.25 g; węgl.przysw.: 268.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.51 g; błonnik: 28.66 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 56.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), ogórek zielony 100 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.29 kcal; białko og.: 98.6 g; tł.: 92.12 g; węgl.og.: 314.42 g; węgl.przysw.: 281.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.46 g; błonnik: 31.6 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 73.86 g;		
piątek 2025-02-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.76 kcal; białko og.: 92.68 g; tł.: 88.32 g; węgl.og.: 307.54 g; węgl.przysw.: 280.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 26.05 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 77.64 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
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 , szpinak baby 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.33 kcal; białko og.: 82.25 g; tł.: 86.99 g; węgl.og.: 310.31 g; węgl.przysw.: 281.07 g; kw.tł.nasyc.: 32.31 g; błonnik: 29.26 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 67.71 g;		
sobota 2025-02-08		
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 krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2169.18 kcal; białko og.: 84.27 g; tł.: 70.63 g; węgl.og.: 311.51 g; węgl.przysw.: 286.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 25.31 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 67.31 g;		
sobota 2025-02-08		
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 , Rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</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 z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2063.69 kcal; białko og.: 79.14 g; tł.: 78.95 g; węgl.og.: 278.36 g; węgl.przysw.: 242.71 g; kw.tł.nasyc.: 32.19 g; błonnik: 33.55 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 87.3 g;		
sobota 2025-02-08		
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 żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>),	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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2516.48 kcal; białko og.: 81.16 g; tł.: 97.64 g; węgl.og.: 348.77 g; węgl.przysw.: 317.02 g; kw.tł.nasyc.: 47.95 g; błonnik: 31.76 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 71.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁, SEL₁</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.35 kcal; białko og.: 87.91 g; tł.: 90.96 g; węgl.og.: 327.97 g; węgl.przysw.: 296.39 g; kw.tł.nasyc.: 33.38 g; błonnik: 28.29 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 77.4 g;		
sobota 2025-02-08		
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 , krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁, SEL₁</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 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 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.71 kcal; białko og.: 90.83 g; tł.: 74.92 g; węgl.og.: 332.08 g; węgl.przysw.: 302.15 g; kw.tł.nasyc.: 32.59 g; błonnik: 26.83 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 79.44 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananase i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2368.45 kcal; białko og.: 92.87 g; tł.: 98.22 g; węgl.og.: 292.47 g; węgl.przysw.: 264.38 g; kw.tł.nasyc.: 26.57 g; błonnik: 28.1 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 74.68 g;		
niedziela 2025-02-09		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.3 kcal; białko og.: 94.48 g; tł.: 96.11 g; węgl.og.: 288.54 g; węgl.przysw.: 266.17 g; kw.tł.nasyc.: 26.84 g; błonnik: 22.37 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 69.22 g;		
niedziela 2025-02-09		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananase 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.8 kcal; białko og.: 91.34 g; tł.: 100.73 g; węgl.og.: 271.51 g; węgl.przysw.: 218.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.22 g; błonnik: 32.3 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 88.93 g;		
niedziela 2025-02-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananase 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 Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.8 kcal; białko og.: 65.93 g; tł.: 70.59 g; węgl.og.: 366.22 g; węgl.przysw.: 319.85 g; kw.tł.nasyc.: 21.53 g; błonnik: 44.4 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 98.3 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rukola 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>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.36 kcal; białko og.: 93.21 g; tł.: 97.73 g; węgl.og.: 314.31 g; węgl.przysw.: 286.92 g; kw.tł.nasyc.: 26.45 g; błonnik: 27.4 g; sól: 7.1 g; suma.cuk.prost.: 88.91 g;		
niedziela 2025-02-09		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</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>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.16 kcal; białko og.: 92.95 g; tł.: 77.07 g; węgl.og.: 303.4 g; węgl.przysw.: 275.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 25.96 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 89.78 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.94 kcal; białko og.: 83.55 g; tł.: 83.78 g; węgl.og.: 298.36 g; węgl.przysw.: 268.44 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 28.73 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 58.14 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.54 kcal; białko og.: 76.56 g; tł.: 72.26 g; węgl.og.: 305.61 g; węgl.przysw.: 287.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 18.43 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 49.47 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Pomidor 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2036.86 kcal; białko og.: 74.37 g; tł.: 74.32 g; węgl.og.: 287.4 g; węgl.przysw.: 247.81 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 36.97 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 79.52 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
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>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kolorowe naleśniki z farszem warzywnym na wytrawnie 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.34 kcal; białko og.: 66.9 g; tł.: 91.34 g; węgl.og.: 311.91 g; węgl.przysw.: 282.04 g; kw.tł.nasyc.: 34.05 g; błonnik: 27.37 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 75.47 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 150 g (<u>GLU, 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.88 kcal; białko og.: 96.02 g; tł.: 90.29 g; węgl.og.: 352.15 g; węgl.przysw.: 318.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.6 g; błonnik: 29.54 g; sól: 7.55 g; suma.cuk.prost.: 70.63 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , 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 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.57 kcal; białko og.: 89.78 g; tł.: 73.46 g; węgl.og.: 345.66 g; węgl.przysw.: 324.18 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 20.28 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 69.31 g;		

Dietetyk

.....