

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.1 kcal; białko og.: 103.78 g; tł.: 82.85 g; węgl.og.: 313.13 g; węgl.przysw.: 282.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.54 g; błonnik: 29.55 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 73.17 g;		
wtorek 2025-01-21		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.01 kcal; białko og.: 117.75 g; tł.: 80.51 g; węgl.og.: 303.56 g; węgl.przysw.: 277.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.07 g; błonnik: 25.11 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 69.15 g;		
wtorek 2025-01-21		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , gruszki 160 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.35 kcal; białko og.: 104.83 g; tł.: 76.74 g; węgl.og.: 279.2 g; węgl.przysw.: 222.41 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 35.04 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 84.86 g;		
wtorek 2025-01-21		
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 , szpinak baby 10 g , gruszki 160 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2620.5 kcal; białko og.: 86.37 g; tł.: 95.41 g; węgl.og.: 372.31 g; węgl.przysw.: 320.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.21 g; błonnik: 29.73 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 85.34 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2441.37 kcal; białko og.: 108.88 g; tł.: 82.61 g; węgl.og.: 333.06 g; węgl.przysw.: 280.76 g; kw.tł.nasyc.: 32.49 g; błonnik: 33.7 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 94.56 g;		
wtorek 2025-01-21		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły 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>), wędlina drobiowa 40 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.08 kcal; białko og.: 102.95 g; tł.: 71.68 g; węgl.og.: 304.43 g; węgl.przysw.: 261.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.25 g; błonnik: 24.57 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 88.01 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), Salata dekoracyjna 12 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw 315 ml (MLE, SEL), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (SKR, SEL, GOR, MIE), Salata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (MLE), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.36 kcal; białko og.: 95.26 g; tł.: 95.67 g; węgl.og.: 330.37 g; węgl.przysw.: 291.51 g; kw.tł.nasyc.: 38.3 g; błonnik: 40.72 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 76.74 g;		
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SEL), Salata dekoracyjna 12 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw 315 ml (MLE, SEL), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL), sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , salata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (SKR, SEL, GOR, MIE), Salata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (MLE), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2169.02 kcal; białko og.: 81.01 g; tł.: 80.85 g; węgl.og.: 291.56 g; węgl.przysw.: 267.96 g; kw.tł.nasyc.: 31.55 g; błonnik: 25.43 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 67.96 g;		
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g , Salata dekoracyjna 12 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krem z białych warzyw 315 ml (MLE, SEL), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , sos potrawkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL), Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (SKR, SEL, GOR, MIE), Salata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (MLE), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.82 kcal; białko og.: 87.61 g; tł.: 104.58 g; węgl.og.: 262.09 g; węgl.przysw.: 224.9 g; kw.tł.nasyc.: 41.49 g; błonnik: 37.23 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 82.03 g;		
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Salata dekoracyjna 12 g , półówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (SEL, GOR), Salata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (MLE), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.79 kcal; białko og.: 58.51 g; tł.: 76.17 g; węgl.og.: 355.71 g; węgl.przysw.: 327.26 g; kw.tł.nasyc.: 24.32 g; błonnik: 30.28 g; sól: 4.2 g; suma.cuk.prost.: 78.35 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur 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>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt , jabłka 150 g ,	zupa krem z białych warzyw 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIĘ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.87 kcal; białko og.: 88.55 g; tł.: 92.54 g; węgl.og.: 315.33 g; węgl.przysw.: 278.17 g; kw.tł.nasyc.: 37.83 g; błonnik: 35.31 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 73.85 g;		
środa 2025-01-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur 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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa krem z białych warzyw 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior 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 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>SKR</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>MIĘ</u>), pomidor parzony 90 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2185.17 kcal; białko og.: 80.35 g; tł.: 75.26 g; węgl.og.: 311.18 g; węgl.przysw.: 281.17 g; kw.tł.nasyc.: 30.64 g; błonnik: 30.03 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 80.79 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2505 kcal; białko og.: 102.16 g; tł.: 102.01 g; węgl.og.: 306.03 g; węgl.przysw.: 277.51 g; kw.tł.nasyc.: 32.71 g; błonnik: 27.36 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 43.24 g;		
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2093.35 kcal; białko og.: 95.37 g; tł.: 63.96 g; węgl.og.: 292.65 g; węgl.przysw.: 270.09 g; kw.tł.nasyc.: 26.67 g; błonnik: 21.39 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 38.78 g;		
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</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 szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2083.53 kcal; białko og.: 104.64 g; tł.: 73.75 g; węgl.og.: 261.55 g; węgl.przysw.: 232.48 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 34.16 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 71.11 g;		
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), 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>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.24 kcal; białko og.: 71.37 g; tł.: 83.74 g; węgl.og.: 372.79 g; węgl.przysw.: 341.68 g; kw.tł.nasyc.: 25.68 g; błonnik: 29.92 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 57.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt , Papryka świeża 60 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	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>), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2541.97 kcal; białko og.: 100.35 g; tł.: 103.55 g; węgl.og.: 313.92 g; węgl.przysw.: 287.11 g; kw.tł.nasyc.: 33.07 g; błonnik: 26.84 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 75.66 g;		
czwartek 2025-01-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś budyń 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.34 kcal; białko og.: 91.64 g; tł.: 61.38 g; węgl.og.: 300.8 g; węgl.przysw.: 273.83 g; kw.tł.nasyc.: 26.38 g; błonnik: 25.1 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 76.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
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 szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 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.: 2241.08 kcal; białko og.: 76.77 g; tł.: 98.34 g; węgl.og.: 279.05 g; węgl.przysw.: 246.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.37 g; błonnik: 31.71 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 52.95 g;		
piątek 2025-01-24		
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 szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 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.: 2247.15 kcal; białko og.: 76.26 g; tł.: 98.43 g; węgl.og.: 276.86 g; węgl.przysw.: 252.14 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 23.81 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 53.95 g;		
piątek 2025-01-24		
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 szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 masłowa 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.: 2146.78 kcal; białko og.: 73.44 g; tł.: 98.23 g; węgl.og.: 263.06 g; węgl.przysw.: 205.63 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 36.03 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 63.92 g;		
piątek 2025-01-24		
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 szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem, cynamonem i bułką tartą 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</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 masłowa 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.: 2311.42 kcal; białko og.: 90.84 g; tł.: 91.6 g; węgl.og.: 295.99 g; węgl.przysw.: 268.04 g; kw.tł.nasyc.: 34.41 g; błonnik: 26.08 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 66.95 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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 szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), ogórek zielony 100 g , Kubaś galaretki 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2416.4 kcal; białko og.: 82.11 g; tł.: 98.96 g; węgl.og.: 315.7 g; węgl.przysw.: 283.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 30.87 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 76.26 g;		
piątek 2025-01-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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 szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Kubaś galaretki 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlini 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, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.78 kcal; białko og.: 95.6 g; tł.: 83.91 g; węgl.og.: 302.94 g; węgl.przysw.: 279.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 23.17 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 77.54 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), zrazy mielone z pieczarkami duszone w sosie własnym 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 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 warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.27 kcal; białko og.: 82 g; tł.: 72.77 g; węgl.og.: 319.61 g; węgl.przysw.: 289.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 30.62 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 69.27 g;		
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2150.15 kcal; białko og.: 89.2 g; tł.: 63.28 g; węgl.og.: 318.62 g; węgl.przysw.: 293.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.43 g; błonnik: 25.63 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 67.36 g;		
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłka 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2043.26 kcal; białko og.: 85.14 g; tł.: 69.78 g; węgl.og.: 288.15 g; węgl.przysw.: 252.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 34.08 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 93 g;		
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.61 kcal; białko og.: 70.6 g; tł.: 83.46 g; węgl.og.: 311.03 g; węgl.przysw.: 276.9 g; kw.tł.nasyc.: 34.77 g; błonnik: 34.16 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 74.78 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 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 warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.92 kcal; białko og.: 94.07 g; tł.: 81.62 g; węgl.og.: 331.42 g; węgl.przysw.: 301.86 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g; błonnik: 28.41 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 80.22 g;		
sobota 2025-01-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , Wędlina drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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 warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.62 kcal; białko og.: 95.99 g; tł.: 67.61 g; węgl.og.: 339.45 g; węgl.przysw.: 309.04 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 27.33 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 79.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26		
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>), miód 20g 1 szt , 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 ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2392.26 kcal; białko og.: 97.82 g; tł.: 98.41 g; węgl.og.: 290.29 g; węgl.przysw.: 263.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 26.56 g; sól: 7.59 g; suma.cuk.prost.: 47.39 g;		
niedziela 2025-01-26		
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>), miód 20g 1 szt , 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.67 kcal; białko og.: 99.34 g; tł.: 96.56 g; węgl.og.: 289.79 g; węgl.przysw.: 267.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.12 g; błonnik: 21.95 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 46.01 g;		
niedziela 2025-01-26		
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>), 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 ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.46 kcal; białko og.: 96.17 g; tł.: 101.07 g; węgl.og.: 251.56 g; węgl.przysw.: 220.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.48 g; błonnik: 30.2 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 66.39 g;		
niedziela 2025-01-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1958.27 kcal; białko og.: 56.48 g; tł.: 64.89 g; węgl.og.: 303.9 g; węgl.przysw.: 265.11 g; kw.tł.nasyc.: 22.73 g; błonnik: 36.8 g; sól: 3.5 g; suma.cuk.prost.: 76.55 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26		
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>), miód 20g 1 szt , 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>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2478.17 kcal; białko og.: 98.16 g; tł.: 97.92 g; węgl.og.: 312.13 g; węgl.przysw.: 286.28 g; kw.tł.nasyc.: 26.66 g; błonnik: 25.86 g; sól: 8.28 g; suma.cuk.prost.: 61.62 g;		
niedziela 2025-01-26		
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 , 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.41 kcal; białko og.: 97.38 g; tł.: 77.43 g; węgl.og.: 302.68 g; węgl.przysw.: 275.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 24.96 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 65.23 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (<u>GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata 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>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2107.32 kcal; białko og.: 86.78 g; tł.: 83.39 g; węgl.og.: 269.03 g; węgl.przysw.: 237.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.17 g; błonnik: 31.45 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 29.41 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), risotto z białego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2154.96 kcal; białko og.: 89.12 g; tł.: 80.78 g; węgl.og.: 278.76 g; węgl.przysw.: 257.19 g; kw.tł.nasyc.: 28.91 g; błonnik: 21.59 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 28.46 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), risotto z brązowym ryżem zapiekane z piersią indyka i warzywami 200 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2092.24 kcal; białko og.: 85.62 g; tł.: 82.28 g; węgl.og.: 276.65 g; węgl.przysw.: 214.06 g; kw.tł.nasyc.: 27.79 g; błonnik: 39.48 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 57.45 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , risotto wegetariańskie z ryżem białym 200 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.33 kcal; białko og.: 65.41 g; tł.: 82.16 g; węgl.og.: 313.19 g; węgl.przysw.: 282.55 g; kw.tł.nasyc.: 26.24 g; błonnik: 28.02 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 48.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa serowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), 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: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2425.04 kcal; białko og.: 99.67 g; tł.: 98.32 g; węgl.og.: 302.29 g; węgl.przysw.: 268.83 g; kw.tł.nasyc.: 34.79 g; błonnik: 29.65 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 48.99 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
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>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), risotto z białego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2326.27 kcal; białko og.: 92.93 g; tł.: 82.92 g; węgl.og.: 312.31 g; węgl.przysw.: 288.59 g; kw.tł.nasyc.: 32.62 g; błonnik: 22.54 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 53.09 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), karkówka grillowana w porcjach w sosie pieczeniowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.55 kcal; białko og.: 93.66 g; tł.: 105.14 g; węgl.og.: 299.8 g; węgl.przysw.: 268.12 g; kw.tł.nasyc.: 32.66 g; błonnik: 30.78 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 60.36 g;		
wtorek 2025-01-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2383.94 kcal; białko og.: 103.12 g; tł.: 89.24 g; węgl.og.: 305.04 g; węgl.przysw.: 276.22 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 27.91 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 56.53 g;		
wtorek 2025-01-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt , krakowska parzona drobiowa 70 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.06 kcal; białko og.: 97.52 g; tł.: 94.01 g; węgl.og.: 274.51 g; węgl.przysw.: 239.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 34.46 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 66.96 g;		
wtorek 2025-01-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.37 kcal; białko og.: 68.33 g; tł.: 74.87 g; węgl.og.: 348.14 g; węgl.przysw.: 313.58 g; kw.tł.nasyc.: 22.99 g; błonnik: 32.71 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 59.78 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 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 chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</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 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>), Salatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.74 kcal; białko og.: 76.68 g; tł.: 99.98 g; węgl.og.: 328.08 g; węgl.przysw.: 281.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.78 g; błonnik: 28.29 g; sól: 4.3 g; suma.cuk.prost.: 77.79 g;		
wtorek 2025-01-28		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.03 kcal; białko og.: 97.12 g; tł.: 71.85 g; węgl.og.: 320.27 g; węgl.przysw.: 277.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 24.58 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 72.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 200 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.75 kcal; białko og.: 108.81 g; tł.: 95.38 g; węgl.og.: 290.6 g; węgl.przysw.: 266.53 g; kw.tł.nasyc.: 31 g; błonnik: 24.08 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 67.5 g;		
środa 2025-01-29		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 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 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.35 kcal; białko og.: 102.24 g; tł.: 102.09 g; węgl.og.: 271.43 g; węgl.przysw.: 254.38 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 17.06 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 70.81 g;		
środa 2025-01-29		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), makaron razowy z tuńczykiem i pomidorem zapiekany z sosem beszamelowo-szpinakowym 300 g (<u>GLU, SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 200 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.71 kcal; białko og.: 105.04 g; tł.: 95.66 g; węgl.og.: 289.96 g; węgl.przysw.: 236.91 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 30.47 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 90.5 g;		
środa 2025-01-29		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 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>), rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.12 kcal; białko og.: 65.43 g; tł.: 84.2 g; węgl.og.: 310.56 g; węgl.przysw.: 287.76 g; kw.tł.nasyc.: 28.39 g; błonnik: 20.71 g; sól: 3.75 g; suma.cuk.prost.: 96.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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 200 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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2424.29 kcal; białko og.: 106.04 g; tł.: 96.79 g; węgl.og.: 296.8 g; węgl.przysw.: 270.5 g; kw.tł.nasyc.: 26.01 g; błonnik: 24.21 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 93.53 g;		
środa 2025-01-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2310.43 kcal; białko og.: 103.36 g; tł.: 78.78 g; węgl.og.: 308.07 g; węgl.przysw.: 287.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 20.68 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 103.11 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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 ,	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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.28 kcal; białko og.: 108.13 g; tł.: 83.51 g; węgl.og.: 312.62 g; węgl.przysw.: 279.74 g; kw.tł.nasyc.: 35.47 g; błonnik: 32.9 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 88.16 g;		
czwartek 2025-01-30		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2081.34 kcal; białko og.: 91.53 g; tł.: 59.17 g; węgl.og.: 309.83 g; węgl.przysw.: 282.98 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 26.86 g; sól: 4.04 g; suma.cuk.prost.: 88.81 g;		
czwartek 2025-01-30		
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>), pomidorki koktajlowe 40 g , szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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: 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2091.46 kcal; białko og.: 105.7 g; tł.: 75.25 g; węgl.og.: 270.31 g; węgl.przysw.: 235.74 g; kw.tł.nasyc.: 34.56 g; błonnik: 34.59 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 87.62 g;		
czwartek 2025-01-30		
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>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.88 kcal; białko og.: 85.32 g; tł.: 76.68 g; węgl.og.: 336.76 g; węgl.przysw.: 308.3 g; kw.tł.nasyc.: 34.76 g; błonnik: 28.47 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 90.13 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 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: 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.3 kcal; białko og.: 106.01 g; tł.: 86.99 g; węgl.og.: 312.17 g; węgl.przysw.: 282.94 g; kw.tł.nasyc.: 37.2 g; błonnik: 29.25 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 93.64 g;		
czwartek 2025-01-30		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 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 , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2095.97 kcal; białko og.: 102.17 g; tł.: 55.02 g; węgl.og.: 314.06 g; węgl.przysw.: 285.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 26.64 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 94.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , roszonek 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z ogórka kiszzonego i papryki 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.98 kcal; białko og.: 103.79 g; tł.: 93.07 g; węgl.og.: 285.26 g; węgl.przysw.: 258.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 26.55 g; sól: 8.48 g; suma.cuk.prost.: 47.75 g;		
piątek 2025-01-31		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , roszonek 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), suflęt rybno-warzywny zapiekany 90 g (<u>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.52 kcal; białko og.: 92.28 g; tł.: 88.25 g; węgl.og.: 288.1 g; węgl.przysw.: 265.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 23.1 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 52.78 g;		
piątek 2025-01-31		
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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , roszonek 10 g , gruszki 160 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), suflęt rybno-warzywny zapiekany 90 g (<u>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z ogórka kiszzonego i papryki 130 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.31 kcal; białko og.: 86.99 g; tł.: 90.82 g; węgl.og.: 286.22 g; węgl.przysw.: 231.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.5 g; błonnik: 32.43 g; sól: 7.83 g; suma.cuk.prost.: 74.68 g;		
piątek 2025-01-31		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), roszonek 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), kompot owocowy 250 ml , surówka z ogórka kiszzonego i papryki 130 g (<u>GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g ,	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 suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.22 kcal; białko og.: 92.1 g; tł.: 77.73 g; węgl.og.: 356.79 g; węgl.przysw.: 298.01 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 38.31 g; sól: 7.08 g; suma.cuk.prost.: 80.72 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , roszonek 10 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z ogórka kiszzonego i papryki 130 g (<u>GOR,</u>), 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 suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.1 kcal; białko og.: 88.72 g; tł.: 86.55 g; węgl.og.: 308.16 g; węgl.przysw.: 283.02 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 25.17 g; sól: 7.27 g; suma.cuk.prost.: 67.2 g;		
piątek 2025-01-31		
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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g (<u>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</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 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 suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.98 kcal; białko og.: 79.33 g; tł.: 82.36 g; węgl.og.: 320.4 g; węgl.przysw.: 294.44 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 25.99 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 78.73 g;		

Dietetyk

.....