

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11		
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>), Szynka drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 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>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2479.51 kcal; białko og.: 115.46 g; tł.: 96.02 g; węgl.og.: 304.13 g; węgl.przysw.: 274.33 g; kw.tł.nasyc.: 33.41 g; błonnik: 29.83 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 56.68 g;		
wtorek 2025-02-11		
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>), Szynka drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa selerowa z zacierką 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 bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 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 homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2349.16 kcal; białko og.: 113.38 g; tł.: 81.45 g; węgl.og.: 303.63 g; węgl.przysw.: 277.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.71 g; błonnik: 25.95 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 54.95 g;		
wtorek 2025-02-11		
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>), Szynka drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , gruszki 160 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa selerowa z zacierką 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 bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2183.7 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 82.61 g; węgl.og.: 276.86 g; węgl.przysw.: 220.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 35.56 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 70.39 g;		
wtorek 2025-02-11		
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 mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , gruszki 160 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśnik z pieczarkami zapiekany z serem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), buraczki po Litewsku z olejem 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 homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</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.: 2439.64 kcal; białko og.: 96.43 g; tł.: 87.55 g; węgl.og.: 334.2 g; węgl.przysw.: 282.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.18 g; błonnik: 31.34 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 72.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11		
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>), Szynka drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 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 razowy 90 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata 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.: 2378.82 kcal; białko og.: 99.36 g; tł.: 96.7 g; węgl.og.: 293.18 g; węgl.przysw.: 245.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.94 g; błonnik: 29.65 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 68.83 g;		
wtorek 2025-02-11		
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>), Szynka drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 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 bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 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>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata 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.: 2282.76 kcal; białko og.: 98.02 g; tł.: 82.2 g; węgl.og.: 300.17 g; węgl.przysw.: 256.79 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 25.41 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 67.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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>), ogórek zielony 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 200 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.2 kcal; białko og.: 80.31 g; tł.: 106.02 g; węgl.og.: 311.42 g; węgl.przysw.: 283.03 g; kw.tł.nasyc.: 33.26 g; błonnik: 28.39 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 55.24 g;		
środa 2025-02-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek 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>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.71 kcal; białko og.: 82.93 g; tł.: 84.42 g; węgl.og.: 326.55 g; węgl.przysw.: 301.25 g; kw.tł.nasyc.: 25.76 g; błonnik: 25.3 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 57.31 g;		
środa 2025-02-12		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: mandarynki 140 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.95 kcal; białko og.: 75.99 g; tł.: 92.69 g; węgl.og.: 313.17 g; węgl.przysw.: 274.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.28 g; błonnik: 36.32 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 79.24 g;		
środa 2025-02-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z brokułami i mascarpone i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.72 kcal; białko og.: 58.53 g; tł.: 70.46 g; węgl.og.: 358.22 g; węgl.przysw.: 327.9 g; kw.tł.nasyc.: 30.65 g; błonnik: 28.22 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 81.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
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 Kanałkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2523.24 kcal; białko og.: 80.55 g; tł.: 106.62 g; węgl.og.: 325.37 g; węgl.przysw.: 296.5 g; kw.tł.nasyc.: 33.78 g; błonnik: 26.77 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 72.9 g;		
środa 2025-02-12		
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 Kanałkowy 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 jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), cukinia zapiekana 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.85 kcal; białko og.: 86.02 g; tł.: 66.51 g; węgl.og.: 354.17 g; węgl.przysw.: 326.5 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 27.68 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 80.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 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 porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2318.18 kcal; białko og.: 108.11 g; tł.: 78.61 g; węgl.og.: 310.43 g; węgl.przysw.: 279.67 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 30.8 g; sól: 6.18 g; suma.cuk.prost.: 70.44 g;		
czwartek 2025-02-13		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.52 kcal; białko og.: 102.77 g; tł.: 58.76 g; węgl.og.: 313.81 g; węgl.przysw.: 287.8 g; kw.tł.nasyc.: 26.98 g; błonnik: 26.04 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 72.21 g;		
czwartek 2025-02-13		
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>), Indyk w galarecie 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</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>), twaróg półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIĘ,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2068.25 kcal; białko og.: 100.75 g; tł.: 71.44 g; węgl.og.: 274.94 g; węgl.przysw.: 220.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 33.03 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 85.04 g;		
czwartek 2025-02-13		
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>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem, cynamonem i bułką tartą 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE,</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>), twaróg półtłusty z jogurtem 3%tł 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.14 kcal; białko og.: 93.62 g; tł.: 74.23 g; węgl.og.: 317.39 g; węgl.przysw.: 290.53 g; kw.tł.nasyc.: 33.58 g; błonnik: 24.06 g; sól: 4 g; suma.cuk.prost.: 96.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa koperkowa z ryżem 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 porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</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>), twarożek półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.45 kcal; białko og.: 104.23 g; tł.: 79.96 g; węgl.og.: 313.71 g; węgl.przysw.: 287.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 26.06 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 69.95 g;		
czwartek 2025-02-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos potrawkowy 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 z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twarożek półtłusty z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i natką 100 g (<u>SKR, RYB, SOJ, MLE, SEL, MIE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.4 kcal; białko og.: 99.65 g; tł.: 56.07 g; węgl.og.: 324.64 g; węgl.przysw.: 297.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.8 g; błonnik: 25.54 g; sól: 4.25 g; suma.cuk.prost.: 73.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , 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 50 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2524.2 kcal; białko og.: 105.4 g; tł.: 105.92 g; węgl.og.: 306.69 g; węgl.przysw.: 274.03 g; kw.tł.nasyc.: 34.16 g; błonnik: 32.06 g; sól: 9.5 g; suma.cuk.prost.: 55.45 g;		
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE,</u>), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.19 kcal; białko og.: 89.19 g; tł.: 80.39 g; węgl.og.: 292.19 g; węgl.przysw.: 267.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.97 g; błonnik: 24.13 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 63.57 g;		
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE,</u>), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.55 kcal; białko og.: 97.34 g; tł.: 89.36 g; węgl.og.: 281.3 g; węgl.przysw.: 241.71 g; kw.tł.nasyc.: 33.3 g; błonnik: 36.88 g; sól: 8.45 g; suma.cuk.prost.: 77.95 g;		
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z kiszzonej kapusty 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2584.02 kcal; białko og.: 86.85 g; tł.: 109.22 g; węgl.og.: 332.61 g; węgl.przysw.: 302.55 g; kw.tł.nasyc.: 34.09 g; błonnik: 29.42 g; sól: 8.1 g; suma.cuk.prost.: 68.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2₁</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>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>), pasztet zapiekany 50 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR₁</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2730.79 kcal; białko og.: 101.98 g; tł.: 109.74 g; węgl.og.: 352.95 g; węgl.przysw.: 321.38 g; kw.tł.nasyc.: 38.49 g; błonnik: 31.34 g; sól: 8.74 g; suma.cuk.prost.: 98.51 g;		
piątek 2025-02-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), dorsz pieczony w ziołach z masłem i cytryną 100 g (<u>RYB, MLE₁</u>), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.24 kcal; białko og.: 82.38 g; tł.: 64.63 g; węgl.og.: 333.3 g; węgl.przysw.: 306.12 g; kw.tł.nasyc.: 33.37 g; błonnik: 27.2 g; sól: 4.04 g; suma.cuk.prost.: 114.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2434.38 kcal; białko og.: 87.06 g; tł.: 103.99 g; węgl.og.: 305.05 g; węgl.przysw.: 269.98 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 34.46 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 76.46 g;		
sobota 2025-02-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.74 kcal; białko og.: 86.7 g; tł.: 106.27 g; węgl.og.: 300.25 g; węgl.przysw.: 271.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 28.06 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 73.72 g;		
sobota 2025-02-15		
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 , Sałata dekoracyjna 12 g , Pomidor 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.64 kcal; białko og.: 100.29 g; tł.: 111.28 g; węgl.og.: 275.02 g; węgl.przysw.: 237.31 g; kw.tł.nasyc.: 32.43 g; błonnik: 37.09 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 90.38 g;		
sobota 2025-02-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj w sosie chrzanowym 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.72 kcal; białko og.: 63.3 g; tł.: 95.08 g; węgl.og.: 327.39 g; węgl.przysw.: 288.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.2 g; błonnik: 36.61 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 96.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2586.62 kcal; białko og.: 84.42 g; tł.: 108.01 g; węgl.og.: 336.83 g; węgl.przysw.: 301.71 g; kw.tł.nasyc.: 28.92 g; błonnik: 34.51 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 104.24 g;		
sobota 2025-02-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.08 kcal; białko og.: 90.07 g; tł.: 81.26 g; węgl.og.: 334.95 g; węgl.przysw.: 302.42 g; kw.tł.nasyc.: 28.57 g; błonnik: 31.9 g; sól: 6.88 g; suma.cuk.prost.: 107.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2317.77 kcal; białko og.: 116.51 g; tł.: 90.54 g; węgl.og.: 273.8 g; węgl.przysw.: 245.5 g; kw.tł.nasyc.: 31.81 g; błonnik: 28.34 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 56.52 g;		
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.72 kcal; białko og.: 115.75 g; tł.: 83.56 g; węgl.og.: 268.4 g; węgl.przysw.: 244.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.93 g; błonnik: 23.91 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 53.45 g;		
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2170.1 kcal; białko og.: 111.31 g; tł.: 86.95 g; węgl.og.: 253.96 g; węgl.przysw.: 201.59 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 31.9 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 77.11 g;		
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2092.57 kcal; białko og.: 72.95 g; tł.: 80.87 g; węgl.og.: 282.8 g; węgl.przysw.: 255.92 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 26.06 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 84.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , 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 owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.42 kcal; białko og.: 114.01 g; tł.: 87.2 g; węgl.og.: 292.85 g; węgl.przysw.: 268.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.13 g; błonnik: 26.18 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 66.23 g;		
niedziela 2025-02-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.1 kcal; białko og.: 115.57 g; tł.: 84.52 g; węgl.og.: 292.34 g; węgl.przysw.: 265.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.39 g; błonnik: 27 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 69.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , jabłko 150 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	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 , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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.: 2269.68 kcal; białko og.: 97.7 g; tł.: 77.59 g; węgl.og.: 312.77 g; węgl.przysw.: 279.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 31.41 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 58.36 g;		
poniedziałek 2025-02-17		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	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 jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</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 lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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.: 2238.61 kcal; białko og.: 93.01 g; tł.: 65.64 g; węgl.og.: 335.26 g; węgl.przysw.: 304.48 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 28.68 g; sól: 5.32 g; suma.cuk.prost.: 57.56 g;		
poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	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 gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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.: 2056.82 kcal; białko og.: 94.44 g; tł.: 69.87 g; węgl.og.: 283.3 g; węgl.przysw.: 244.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.82 g; błonnik: 36.77 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 65.36 g;		
poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 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>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt , jabłko 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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.: 2533.48 kcal; białko og.: 88.32 g; tł.: 96.22 g; węgl.og.: 349.74 g; węgl.przysw.: 318.33 g; kw.tł.nasyc.: 48.13 g; błonnik: 29.32 g; sól: 5.51 g; suma.cuk.prost.: 61.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17		
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>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 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>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 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.: 2493.3 kcal; białko og.: 104.38 g; tł.: 83.61 g; węgl.og.: 347.21 g; węgl.przysw.: 316.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.51 g; błonnik: 28.59 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 90.65 g;		
poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 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 jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2272.91 kcal; białko og.: 96.3 g; tł.: 60.13 g; węgl.og.: 349.91 g; węgl.przysw.: 323.46 g; kw.tł.nasyc.: 27.66 g; błonnik: 26.46 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 92.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa 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 z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2469.95 kcal; białko og.: 100.4 g; tł.: 87.98 g; węgl.og.: 334.7 g; węgl.przysw.: 304.62 g; kw.tł.nasyc.: 34.3 g; błonnik: 29.7 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 78.97 g;		
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.11 kcal; białko og.: 108.39 g; tł.: 74.15 g; węgl.og.: 333.48 g; węgl.przysw.: 310.34 g; kw.tł.nasyc.: 29.64 g; błonnik: 23.16 g; sól: 4.05 g; suma.cuk.prost.: 73.14 g;		
wtorek 2025-02-18		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</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 z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.21 kcal; białko og.: 97.08 g; tł.: 73.5 g; węgl.og.: 279.65 g; węgl.przysw.: 245.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.08 g; błonnik: 34.03 g; sól: 3.78 g; suma.cuk.prost.: 77.88 g;		
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ryż z warzywami 150 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.5 kcal; białko og.: 69.73 g; tł.: 64.79 g; węgl.og.: 370.28 g; węgl.przysw.: 337.93 g; kw.tł.nasyc.: 27.05 g; błonnik: 31.96 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 87.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.15 kcal; białko og.: 96.68 g; tł.: 87.49 g; węgl.og.: 326.26 g; węgl.przysw.: 279.37 g; kw.tł.nasyc.: 34.6 g; błonnik: 29.17 g; sól: 4.07 g; suma.cuk.prost.: 97.52 g;		
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.72 kcal; białko og.: 108.43 g; tł.: 74.8 g; węgl.og.: 342.66 g; węgl.przysw.: 302.72 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 22.62 g; sól: 3.49 g; suma.cuk.prost.: 95.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
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, MLE</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.49 kcal; białko og.: 103.75 g; tł.: 68 g; węgl.og.: 317.32 g; węgl.przysw.: 279.15 g; kw.tł.nasyc.: 31.15 g; błonnik: 37.59 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 83.21 g;		
środa 2025-02-19		
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>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielnego opiekane 120 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, 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, 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>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2078.71 kcal; białko og.: 91.44 g; tł.: 66.46 g; węgl.og.: 291.48 g; węgl.przysw.: 265.6 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 25.91 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 80.96 g;		
środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 221 ml (<u>GLU, MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielnego opiekane 120 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2077.05 kcal; białko og.: 96.43 g; tł.: 74.01 g; węgl.og.: 279.82 g; węgl.przysw.: 222.53 g; kw.tł.nasyc.: 33.58 g; błonnik: 36.2 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 97.75 g;		
środa 2025-02-19		
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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.13 kcal; białko og.: 87.77 g; tł.: 81.97 g; węgl.og.: 334.41 g; węgl.przysw.: 304.77 g; kw.tł.nasyc.: 38.88 g; błonnik: 29.03 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 94.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szynka drobiowa 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SOZ₁</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.86 kcal; białko og.: 120.16 g; tł.: 71.9 g; węgl.og.: 351.66 g; węgl.przysw.: 307.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 44 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 85.52 g;		
środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 221 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.97 kcal; białko og.: 90.22 g; tł.: 68.36 g; węgl.og.: 318.03 g; węgl.przysw.: 291.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.83 g; błonnik: 26.89 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 96.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , miód 20 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 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 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 ,	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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.27 kcal; białko og.: 117.77 g; tł.: 85.3 g; węgl.og.: 309.37 g; węgl.przysw.: 273.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.56 g; błonnik: 35.46 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 66.54 g;		
czwartek 2025-02-20		
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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , miód 20 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2278.72 kcal; białko og.: 119.23 g; tł.: 71.6 g; węgl.og.: 304.8 g; węgl.przysw.: 273.99 g; kw.tł.nasyc.: 27.52 g; błonnik: 30.17 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 68.14 g;		
czwartek 2025-02-20		
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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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: 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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.49 kcal; białko og.: 116.59 g; tł.: 80.28 g; węgl.og.: 275.68 g; węgl.przysw.: 233.61 g; kw.tł.nasyc.: 28.05 g; błonnik: 39.32 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 86.6 g;		
czwartek 2025-02-20		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), 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 ,	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 twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.34 kcal; białko og.: 73.35 g; tł.: 88.92 g; węgl.og.: 345.86 g; węgl.przysw.: 309.64 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 32.14 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 98.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
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>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 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 z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2498.16 kcal; białko og.: 115.83 g; tł.: 89.33 g; węgl.og.: 326.73 g; węgl.przysw.: 290.39 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 33.59 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 82.22 g;		
czwartek 2025-02-20		
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>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.21 kcal; białko og.: 119.37 g; tł.: 71.38 g; węgl.og.: 329.88 g; węgl.przysw.: 293.45 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 33.89 g; sól: 3.87 g; suma.cuk.prost.: 89.38 g;		