

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), 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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.02 kcal; białko og.: 89.41 g; tł.: 105.56 g; węgl.og.: 274.87 g; węgl.przysw.: 246.8 g; kw.tł.nasyc.: 38.2 g; błonnik: 27.44 g; sól: 8.57 g; suma.cuk.prost.: 59.86 g;		
piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), Pomidor 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.58 kcal; białko og.: 73.32 g; tł.: 94.6 g; węgl.og.: 280.01 g; węgl.przysw.: 255.94 g; kw.tł.nasyc.: 34.02 g; błonnik: 23.44 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 63.8 g;		
piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Pomidor 60 g , liść sałaty masłowej 6 g , gruszki 160 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), 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: mandarynka 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.38 kcal; białko og.: 84.73 g; tł.: 105.2 g; węgl.og.: 265.29 g; węgl.przysw.: 212.35 g; kw.tł.nasyc.: 38.17 g; błonnik: 31.82 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 81.91 g;		
piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbek z kaszą jaglaną i pieczarkami zapiekany w sosie pomidorowym 220 g (<u>JAJ</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 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.42 kcal; białko og.: 76.41 g; tł.: 86.59 g; węgl.og.: 312.84 g; węgl.przysw.: 263.3 g; kw.tł.nasyc.: 34.67 g; błonnik: 28.43 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 77.15 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE,</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>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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2510.96 kcal; białko og.: 94.94 g; tł.: 102.92 g; węgl.og.: 318.39 g; węgl.przysw.: 291.34 g; kw.tł.nasyc.: 37.89 g; błonnik: 26.43 g; sól: 8.18 g; suma.cuk.prost.: 94.41 g;		
piątek 2025-02-21		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami, masłem i cytryną 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.88 kcal; białko og.: 81.16 g; tł.: 95.78 g; węgl.og.: 334.58 g; węgl.przysw.: 307.66 g; kw.tł.nasyc.: 34.5 g; błonnik: 26.31 g; sól: 4.33 g; suma.cuk.prost.: 103.46 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.72 kcal; białko og.: 85.36 g; tł.: 95.47 g; węgl.og.: 305.28 g; węgl.przysw.: 276.31 g; kw.tł.nasyc.: 26.95 g; błonnik: 29.03 g; sól: 6.99 g; suma.cuk.prost.: 62.95 g;		
sobota 2025-02-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.64 kcal; białko og.: 85.05 g; tł.: 85.79 g; węgl.og.: 299.8 g; węgl.przysw.: 277.55 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 22.28 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 60.96 g;		
sobota 2025-02-22		
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 delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.83 kcal; białko og.: 98.21 g; tł.: 91.15 g; węgl.og.: 281.37 g; węgl.przysw.: 247.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 31.34 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 78.65 g;		
sobota 2025-02-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2314.82 kcal; białko og.: 67.07 g; tł.: 85.67 g; węgl.og.: 338.97 g; węgl.przysw.: 301.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 35.71 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 85.98 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.87 kcal; białko og.: 82.23 g; tł.: 95.91 g; węgl.og.: 334.35 g; węgl.przysw.: 305.82 g; kw.tł.nasyc.: 25.88 g; błonnik: 28.59 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 90.3 g;		
sobota 2025-02-22		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.48 kcal; białko og.: 87.4 g; tł.: 65.54 g; węgl.og.: 330.17 g; węgl.przysw.: 305.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.93 g; błonnik: 24.8 g; sól: 7.06 g; suma.cuk.prost.: 92.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 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>), sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.57 kcal; białko og.: 103.89 g; tł.: 92.07 g; węgl.og.: 273.72 g; węgl.przysw.: 245.93 g; kw.tł.nasyc.: 33.52 g; błonnik: 27.83 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 56.21 g;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.05 kcal; białko og.: 103.27 g; tł.: 84.36 g; węgl.og.: 265.18 g; węgl.przysw.: 243.25 g; kw.tł.nasyc.: 32.53 g; błonnik: 21.94 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 52.83 g;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.4 kcal; białko og.: 99.47 g; tł.: 86.67 g; węgl.og.: 259.91 g; węgl.przysw.: 206.95 g; kw.tł.nasyc.: 32.72 g; błonnik: 32.5 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 80.84 g;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, kaszą jaglaną i groszkiem zapiekana z serem 250 g (<u>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>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2054.99 kcal; białko og.: 76.41 g; tł.: 69.27 g; węgl.og.: 300.34 g; węgl.przysw.: 266.86 g; kw.tł.nasyc.: 35.36 g; błonnik: 32.66 g; sól: 4.27 g; suma.cuk.prost.: 86.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , połówka pomarańczy 1 Por ,	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 zieleniną 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>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.02 kcal; białko og.: 102.1 g; tł.: 88.82 g; węgl.og.: 298.12 g; węgl.przysw.: 273.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.85 g; błonnik: 26.56 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 69.48 g;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół 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 lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły 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.: 2287.81 kcal; białko og.: 103.4 g; tł.: 85.39 g; węgl.og.: 291.05 g; węgl.przysw.: 265.42 g; kw.tł.nasyc.: 32.01 g; błonnik: 25.54 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 70.16 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , 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.: 1997.99 kcal; białko og.: 90.56 g; tł.: 66.34 g; węgl.og.: 275.15 g; węgl.przysw.: 245.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.73 g; błonnik: 29.46 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 51.71 g;		
poniedziałek 2025-02-24		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , 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.: 2141.24 kcal; białko og.: 93.26 g; tł.: 70.89 g; węgl.og.: 293.11 g; węgl.przysw.: 272.33 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 20.78 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 46.24 g;		
poniedziałek 2025-02-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , 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.: 2007.12 kcal; białko og.: 90.24 g; tł.: 72.62 g; węgl.og.: 268.17 g; węgl.przysw.: 230.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.57 g; błonnik: 34.62 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 59.93 g;		
poniedziałek 2025-02-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), sałatka z pomidora i ogórka z czerwoną cebulką i olejem 100 g (<u>GOR</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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , 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.: 2319.93 kcal; białko og.: 78.39 g; tł.: 86.35 g; węgl.og.: 323.5 g; węgl.przysw.: 294.58 g; kw.tł.nasyc.: 32.37 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 64.63 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), filet z indyka indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</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.: 2373.21 kcal; białko og.: 96.84 g; tł.: 77.73 g; węgl.og.: 339.52 g; węgl.przysw.: 304.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 31.38 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 60.69 g;		
poniedziałek 2025-02-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.28 kcal; białko og.: 96.38 g; tł.: 71.87 g; węgl.og.: 328.47 g; węgl.przysw.: 304.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 22.52 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 61.91 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</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>), miód 20 g , pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.74 kcal; białko og.: 99.52 g; tł.: 76.05 g; węgl.og.: 302.36 g; węgl.przysw.: 275.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.42 g; błonnik: 26.97 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 72.88 g;		
wtorek 2025-02-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada mielona ze schabu z suszonymi pomidorami gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), miód 20 g , pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2123.73 kcal; białko og.: 99.66 g; tł.: 67.14 g; węgl.og.: 290.7 g; węgl.przysw.: 269.99 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 20.73 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 73.64 g;		
wtorek 2025-02-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , gruszki 160 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada mielona ze schabu z suszonymi pomidorami gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.12 kcal; białko og.: 97.69 g; tł.: 73.2 g; węgl.og.: 275.5 g; węgl.przysw.: 221.69 g; kw.tł.nasyc.: 29.59 g; błonnik: 33.34 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 99.87 g;		
wtorek 2025-02-25		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , gruszki 160 g , Rzodkiewka 40 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <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>), miód 20 g , pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2492.39 kcal; białko og.: 77.12 g; tł.: 87.25 g; węgl.og.: 366.72 g; węgl.przysw.: 317.98 g; kw.tł.nasyc.: 28.85 g; błonnik: 28.25 g; sól: 3.75 g; suma.cuk.prost.: 97.79 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
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 , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa neapolitańska z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 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 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>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.04 kcal; białko og.: 104.06 g; tł.: 83.02 g; węgl.og.: 325.64 g; węgl.przysw.: 280.11 g; kw.tł.nasyc.: 31.65 g; błonnik: 28.2 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 91.24 g;		
wtorek 2025-02-25		
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 , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada mielona ze schabu z suszonymi pomidorami gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.35 kcal; białko og.: 100.59 g; tł.: 68.37 g; węgl.og.: 313.65 g; węgl.przysw.: 274.61 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 21.71 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 94.46 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
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 Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.51 kcal; białko og.: 74.19 g; tł.: 84.99 g; węgl.og.: 299.13 g; węgl.przysw.: 267.41 g; kw.tł.nasyc.: 25.49 g; błonnik: 31.07 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 86.89 g;		
środa 2025-02-26		
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 Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchew junior 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.35 kcal; białko og.: 78.36 g; tł.: 99.24 g; węgl.og.: 302.25 g; węgl.przysw.: 277.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.96 g; błonnik: 23.74 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 95.74 g;		
środa 2025-02-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 200 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.39 kcal; białko og.: 88.69 g; tł.: 85.14 g; węgl.og.: 282.08 g; węgl.przysw.: 240.41 g; kw.tł.nasyc.: 25.43 g; błonnik: 37.97 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 97.25 g;		
środa 2025-02-26		
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 żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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 (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.75 kcal; białko og.: 76.29 g; tł.: 99.16 g; węgl.og.: 301.11 g; węgl.przysw.: 276.63 g; kw.tł.nasyc.: 34.12 g; błonnik: 23.54 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 98.99 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.78 kcal; białko og.: 69.85 g; tł.: 93.39 g; węgl.og.: 287.42 g; węgl.przysw.: 260.63 g; kw.tł.nasyc.: 24.99 g; błonnik: 26.13 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 92.7 g;		
środa 2025-02-26		
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 Haga 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>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.55 kcal; białko og.: 74.67 g; tł.: 78 g; węgl.og.: 315.09 g; węgl.przysw.: 288.47 g; kw.tł.nasyc.: 26.23 g; błonnik: 25.96 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 101.84 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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 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 z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.89 kcal; białko og.: 124.58 g; tł.: 82.3 g; węgl.og.: 306.89 g; węgl.przysw.: 270.17 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 36.75 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 64.57 g;		
czwartek 2025-02-27		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.08 kcal; białko og.: 117.86 g; tł.: 70.44 g; węgl.og.: 307.57 g; węgl.przysw.: 278.58 g; kw.tł.nasyc.: 26.55 g; błonnik: 29.02 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 64.56 g;		
czwartek 2025-02-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszki 160 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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</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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.82 kcal; białko og.: 115.12 g; tł.: 71.31 g; węgl.og.: 306.68 g; węgl.przysw.: 244.3 g; kw.tł.nasyc.: 26.62 g; błonnik: 41.92 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 87.49 g;		
czwartek 2025-02-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 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 topiony 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszki 160 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 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>), 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2504.42 kcal; białko og.: 63.67 g; tł.: 90.44 g; węgl.og.: 379.92 g; węgl.przysw.: 321.53 g; kw.tł.nasyc.: 41.87 g; błonnik: 37.91 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 87.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszki 160 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2641.9 kcal; białko og.: 136.79 g; tł.: 88.65 g; węgl.og.: 347.96 g; węgl.przysw.: 284.1 g; kw.tł.nasyc.: 28.45 g; błonnik: 43.39 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 78.15 g;		
czwartek 2025-02-27		
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 35 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>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , mini pączki serowe niskosłodzone 30 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.51 kcal; białko og.: 118.23 g; tł.: 70.26 g; węgl.og.: 332.91 g; węgl.przysw.: 298.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.67 g; błonnik: 32.92 g; sól: 3.54 g; suma.cuk.prost.: 85.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), roszponka 10 g , ogórek zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, 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, 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.28 kcal; białko og.: 95.67 g; tł.: 103.02 g; węgl.og.: 293.97 g; węgl.przysw.: 263.71 g; kw.tł.nasyc.: 34.26 g; błonnik: 29.64 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 66.26 g;		
piątek 2025-02-28		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), warzywa po grecku 150 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , Salata dekoracyjna 16 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2232.99 kcal; białko og.: 80.08 g; tł.: 90 g; węgl.og.: 287.93 g; węgl.przysw.: 262.52 g; kw.tł.nasyc.: 33.01 g; błonnik: 24.78 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 73.68 g;		
piątek 2025-02-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 60 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), warzywa po grecku 150 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.44 kcal; białko og.: 77.63 g; tł.: 94.98 g; węgl.og.: 280.07 g; węgl.przysw.: 239.81 g; kw.tł.nasyc.: 33.4 g; błonnik: 37.53 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 95.02 g;		
piątek 2025-02-28		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2482.05 kcal; białko og.: 113.45 g; tł.: 98.63 g; węgl.og.: 304.43 g; węgl.przysw.: 277.06 g; kw.tł.nasyc.: 44.14 g; błonnik: 23.67 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 95.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), roszponka 10 g , ogórek zielony 100 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</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>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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2586.72 kcal; białko og.: 97.97 g; tł.: 101.46 g; węgl.og.: 335.17 g; węgl.przysw.: 306.81 g; kw.tł.nasyc.: 33.41 g; błonnik: 27.74 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 95.66 g;		
piątek 2025-02-28		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), warzywa po grecku 150 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , Sałata dekoracyjna 16 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2432.24 kcal; białko og.: 84.85 g; tł.: 89.11 g; węgl.og.: 336.25 g; węgl.przysw.: 308.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.28 g; błonnik: 27.31 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 108.8 g;		

Dietetyk

.....