

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2402.4 kcal; białko og.: 115.53 g; tł.: 89.77 g; węgl.og.: 296.82 g; węgl.przysw.: 270.16 g; kw.tł.nasyc.: 33.01 g; błonnik: 26.67 g; sól: 6.63 g; suma.cuk.prost.: 88.48 g;		
wtorek 2025-03-11		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.73 kcal; białko og.: 124.85 g; tł.: 78.07 g; węgl.og.: 298.94 g; węgl.przysw.: 277.86 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 21.1 g; sól: 4.28 g; suma.cuk.prost.: 87.17 g;		
wtorek 2025-03-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , gruszki 160 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.38 kcal; białko og.: 124.5 g; tł.: 82 g; węgl.og.: 300.14 g; węgl.przysw.: 244.24 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 35.41 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 111.18 g;		
wtorek 2025-03-11		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , gruszki 160 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z warzyw z zieleciną 160 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.36 kcal; białko og.: 108.04 g; tł.: 84.19 g; węgl.og.: 344.31 g; węgl.przysw.: 290.94 g; kw.tł.nasyc.: 34.44 g; błonnik: 31.93 g; sól: 7.63 g; suma.cuk.prost.: 114.68 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i 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>), rolada drobiowa mielona z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.49 kcal; białko og.: 111.93 g; tł.: 87.94 g; węgl.og.: 312.01 g; węgl.przysw.: 266.71 g; kw.tł.nasyc.: 31.99 g; błonnik: 27.97 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 106.3 g;		
wtorek 2025-03-11		
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 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), rolada drobiowa mielona z zieleniną 100 g (<u>JAJ</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2437.01 kcal; białko og.: 123.03 g; tł.: 76.53 g; węgl.og.: 326.34 g; węgl.przysw.: 285.6 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 23.42 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 108.34 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z selera, pietruszki i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 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.: 2142.72 kcal; białko og.: 81.49 g; tł.: 71.73 g; węgl.og.: 311.45 g; węgl.przysw.: 277.12 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 32.22 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 50.19 g;		
środa 2025-03-12		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 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 penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), brokuły na parze 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.18 kcal; białko og.: 93.39 g; tł.: 72.76 g; węgl.og.: 314.73 g; węgl.przysw.: 285.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.9 g; błonnik: 27.53 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 53.52 g;		
środa 2025-03-12		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</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 z selera, pietruszki i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 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.: 2029.59 kcal; białko og.: 82.96 g; tł.: 73.08 g; węgl.og.: 280.59 g; węgl.przysw.: 242.46 g; kw.tł.nasyc.: 30.39 g; błonnik: 36.04 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 64.82 g;		
środa 2025-03-12		
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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z selera, pietruszki i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 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.: 2106.32 kcal; białko og.: 70.55 g; tł.: 66.18 g; węgl.og.: 322.8 g; węgl.przysw.: 293.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.57 g; błonnik: 27.22 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 51.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), surówka z selera, pietruszki i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2100.91 kcal; białko og.: 80.68 g; tł.: 71.18 g; węgl.og.: 300.31 g; węgl.przysw.: 271.18 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 27.02 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 54.46 g;		
środa 2025-03-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.11 kcal; białko og.: 96.29 g; tł.: 72.67 g; węgl.og.: 321.16 g; węgl.przysw.: 294.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 26.32 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 63.25 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pasztet zapekany 50 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2605.39 kcal; białko og.: 91.26 g; tł.: 115.46 g; węgl.og.: 315.29 g; węgl.przysw.: 283.07 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 32.01 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 49.23 g;		
czwartek 2025-03-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , miód 20g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.69 kcal; białko og.: 91.38 g; tł.: 96.53 g; węgl.og.: 324.11 g; węgl.przysw.: 296.15 g; kw.tł.nasyc.: 25.46 g; błonnik: 27.74 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 53.54 g;		
czwartek 2025-03-13		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.52 kcal; białko og.: 93.77 g; tł.: 105.01 g; węgl.og.: 281.31 g; węgl.przysw.: 247.14 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 33.96 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 63.16 g;		
czwartek 2025-03-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.61 kcal; białko og.: 63.26 g; tł.: 102.05 g; węgl.og.: 318.2 g; węgl.przysw.: 286.68 g; kw.tł.nasyc.: 30.69 g; błonnik: 29.31 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 71.36 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , miód 20g 1 szt , kiwi szt 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), pasztet zapekany 50 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2635.79 kcal; białko og.: 89.91 g; tł.: 119.85 g; węgl.og.: 312.47 g; węgl.przysw.: 283.87 g; kw.tł.nasyc.: 30.07 g; błonnik: 28.39 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 62.33 g;		
czwartek 2025-03-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.7 kcal; białko og.: 96.16 g; tł.: 63.34 g; węgl.og.: 313.21 g; węgl.przysw.: 285.43 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 25.92 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 69.22 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14Jadłospis 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2594.71 kcal; białko og.: 102.39 g; tł.: 105.21 g; węgl.og.: 330.98 g; węgl.przysw.: 296.49 g; kw.tł.nasyc.: 37.86 g; błonnik: 34.5 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 88.14 g;		
piątek 2025-03-14Jadłospis 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>), Indyk w galarecie 70 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.56 kcal; białko og.: 92.24 g; tł.: 79.39 g; węgl.og.: 308.63 g; węgl.przysw.: 283.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.16 g; błonnik: 25.53 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 88.4 g;		
piątek 2025-03-14Jadłospis 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 żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.77 kcal; białko og.: 95.59 g; tł.: 100.49 g; węgl.og.: 288.44 g; węgl.przysw.: 250.71 g; kw.tł.nasyc.: 36.85 g; błonnik: 35.63 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 98.98 g;		
piątek 2025-03-14Jadłospis 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 , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), surówka z pomidorów, sałaty i papryki z olejem 70 g (<u>GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.03 kcal; białko og.: 87.49 g; tł.: 92.05 g; węgl.og.: 344.24 g; węgl.przysw.: 312.84 g; kw.tł.nasyc.: 36.26 g; błonnik: 31.39 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 92.25 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
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>), roszponka 10 g , ogórek zielony 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki 50 ml (<u>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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2654.66 kcal; białko og.: 103.74 g; tł.: 103.39 g; węgl.og.: 346.07 g; węgl.przysw.: 316.85 g; kw.tł.nasyc.: 36.99 g; błonnik: 29.25 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 98.04 g;		
piątek 2025-03-14		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , roszponka 10 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.42 kcal; białko og.: 98.02 g; tł.: 77.84 g; węgl.og.: 332.93 g; węgl.przysw.: 308.59 g; kw.tł.nasyc.: 25.61 g; błonnik: 24.37 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 104.8 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2327.79 kcal; białko og.: 84.45 g; tł.: 104.51 g; węgl.og.: 277.99 g; węgl.przysw.: 247.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.44 g; błonnik: 30.18 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 55.25 g;		
sobota 2025-03-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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 zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.71 kcal; białko og.: 85.19 g; tł.: 99.32 g; węgl.og.: 278.91 g; węgl.przysw.: 251.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 27.08 g; sól: 6.57 g; suma.cuk.prost.: 52.3 g;		
sobota 2025-03-15		
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 wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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 zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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</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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2352.65 kcal; białko og.: 97.33 g; tł.: 111.95 g; węgl.og.: 255.55 g; węgl.przysw.: 223.42 g; kw.tł.nasyc.: 34.31 g; błonnik: 32.14 g; sól: 6.54 g; suma.cuk.prost.: 75.31 g;		
sobota 2025-03-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata masłowa 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2142.4 kcal; białko og.: 56.08 g; tł.: 69.95 g; węgl.og.: 336.51 g; węgl.przysw.: 308.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.58 g; błonnik: 27.79 g; sól: 3.85 g; suma.cuk.prost.: 74.1 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15		
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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2487.16 kcal; białko og.: 84.12 g; tł.: 106.98 g; węgl.og.: 312.48 g; węgl.przysw.: 282.87 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 29.63 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 86.83 g;		
sobota 2025-03-15		
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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 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 zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 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: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.05 kcal; białko og.: 90.48 g; tł.: 81.13 g; węgl.og.: 315.24 g; węgl.przysw.: 285.45 g; kw.tł.nasyc.: 31.68 g; błonnik: 29.8 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 87.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszoneka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.37 kcal; białko og.: 109.2 g; tł.: 87.4 g; węgl.og.: 292.6 g; węgl.przysw.: 265.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 27.19 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 78.73 g;		
niedziela 2025-03-16		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), roszoneka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.66 kcal; białko og.: 110.51 g; tł.: 84 g; węgl.og.: 289.58 g; węgl.przysw.: 267.78 g; kw.tł.nasyc.: 29.05 g; błonnik: 21.8 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 73.72 g;		
niedziela 2025-03-16		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszoneka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2212.09 kcal; białko og.: 105.97 g; tł.: 87.95 g; węgl.og.: 267.88 g; węgl.przysw.: 234.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.32 g; błonnik: 31.25 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 89.53 g;		
niedziela 2025-03-16		
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>), miód 20 g , Rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), roszoneka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2481.62 kcal; białko og.: 81.83 g; tł.: 74.69 g; węgl.og.: 389.44 g; węgl.przysw.: 353.02 g; kw.tł.nasyc.: 31.52 g; błonnik: 36.43 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 94.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16		
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>), Polędwica sopočka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2400.88 kcal; białko og.: 108.18 g; tł.: 86.11 g; węgl.og.: 312.48 g; węgl.przysw.: 286.02 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 26.49 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 91 g;		
niedziela 2025-03-16		
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>), Polędwica sopočka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.69 kcal; białko og.: 109.83 g; tł.: 83.51 g; węgl.og.: 308.54 g; węgl.przysw.: 280.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.6 g; błonnik: 26.01 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 93.82 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</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>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.68 kcal; białko og.: 92.57 g; tł.: 90.52 g; węgl.og.: 283.06 g; węgl.przysw.: 255.62 g; kw.tł.nasyc.: 37.87 g; błonnik: 28.58 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 42.25 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 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 , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.79 kcal; białko og.: 88.79 g; tł.: 69.08 g; węgl.og.: 306.6 g; węgl.przysw.: 284.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.12 g; błonnik: 23.27 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 41.84 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%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>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), papryka świeża 40 g , szpinak baby 10 g , gruszki 160 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	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 , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2047.05 kcal; białko og.: 88.06 g; tł.: 72.14 g; węgl.og.: 280.86 g; węgl.przysw.: 223.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 36.47 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 61.93 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sałatka z buraczków z olejem 130 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.62 kcal; białko og.: 70.89 g; tł.: 104.25 g; węgl.og.: 336.73 g; węgl.przysw.: 288.53 g; kw.tł.nasyc.: 35.02 g; błonnik: 27.53 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 72.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , gruszki 160 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ,</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (<u>GOR,</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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2586.5 kcal; białko og.: 107.39 g; tł.: 101.72 g; węgl.og.: 329.36 g; węgl.przysw.: 277.23 g; kw.tł.nasyc.: 41.91 g; błonnik: 29.78 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 58.91 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 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>), indyk w galarecie 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 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.: 2292.89 kcal; białko og.: 99.13 g; tł.: 74.97 g; węgl.og.: 316.66 g; węgl.przysw.: 291.93 g; kw.tł.nasyc.: 33.45 g; błonnik: 22.87 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 62.01 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
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>), miód 20 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.59 kcal; białko og.: 112.58 g; tł.: 77.38 g; węgl.og.: 348.46 g; węgl.przysw.: 313.91 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 31.86 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 62.41 g;		
wtorek 2025-03-18		
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>), miód 20 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 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>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.17 kcal; białko og.: 118.15 g; tł.: 74.59 g; węgl.og.: 339.59 g; węgl.przysw.: 310.6 g; kw.tł.nasyc.: 26.68 g; błonnik: 26.92 g; sól: 4.05 g; suma.cuk.prost.: 55.21 g;		
wtorek 2025-03-18		
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>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.74 kcal; białko og.: 105.25 g; tł.: 74.52 g; węgl.og.: 269.72 g; węgl.przysw.: 233.13 g; kw.tł.nasyc.: 25.98 g; błonnik: 33.89 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 63.45 g;		
wtorek 2025-03-18		
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>), miód 20 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2510.84 kcal; białko og.: 63.04 g; tł.: 83.64 g; węgl.og.: 391.64 g; węgl.przysw.: 359.87 g; kw.tł.nasyc.: 35.33 g; błonnik: 29.07 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 73.23 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidorki koktajlowe 40 g , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2424.06 kcal; białko og.: 108.92 g; tł.: 81.93 g; węgl.og.: 325.24 g; węgl.przysw.: 280.06 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 27.24 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 73.25 g;		
wtorek 2025-03-18		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.88 kcal; białko og.: 117.53 g; tł.: 74.58 g; węgl.og.: 328.8 g; węgl.przysw.: 287.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 23.97 g; sól: 3.48 g; suma.cuk.prost.: 65.59 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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 delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR</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>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.48 kcal; białko og.: 101.94 g; tł.: 71.96 g; węgl.og.: 329.66 g; węgl.przysw.: 293.39 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 36.31 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 80.4 g;		
środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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 delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 ,	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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.29 kcal; białko og.: 92.27 g; tł.: 84.33 g; węgl.og.: 303.08 g; węgl.przysw.: 280.25 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 22.84 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 86.09 g;		
środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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 delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpet drobiowy gotowany B/ML B/GL B/JAJ 100 g (<u>SEL</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2101.6 kcal; białko og.: 107.66 g; tł.: 66.68 g; węgl.og.: 287.97 g; węgl.przysw.: 231.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.45 g; błonnik: 35.58 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 89.98 g;		
środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	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 i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.79 kcal; białko og.: 79.69 g; tł.: 102.08 g; węgl.og.: 306.23 g; węgl.przysw.: 282.97 g; kw.tł.nasyc.: 38.37 g; błonnik: 23.28 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 93.67 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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: suszone jabłka 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>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.4 kcal; białko og.: 84.46 g; tł.: 78.79 g; węgl.og.: 302.29 g; węgl.przysw.: 274.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 27.59 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 92.82 g;		
środa 2025-03-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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: suszone jabłka 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>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.31 kcal; białko og.: 91.15 g; tł.: 77.6 g; węgl.og.: 338.2 g; węgl.przysw.: 309.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.14 g; błonnik: 28.74 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 104.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (<u>SOJ, 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), roszponka 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotlet po łańsku panierowany pieczony 100 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 ,	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>), paprykarz rybny z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.47 kcal; białko og.: 98.47 g; tł.: 89.77 g; węgl.og.: 304.67 g; węgl.przysw.: 249.31 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 29.49 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 58.52 g;		
czwartek 2025-03-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (<u>SOJ, 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2198.49 kcal; białko og.: 93.83 g; tł.: 65.29 g; węgl.og.: 313.89 g; węgl.przysw.: 262.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.43 g; błonnik: 25.79 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 64.05 g;		
czwartek 2025-03-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</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: sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.66 kcal; białko og.: 104.46 g; tł.: 80.71 g; węgl.og.: 284.48 g; węgl.przysw.: 250.39 g; kw.tł.nasyc.: 27.56 g; błonnik: 39.15 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 66 g;		
czwartek 2025-03-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (<u>SOJ, 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz wegański z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2513.33 kcal; białko og.: 74.22 g; tł.: 77.71 g; węgl.og.: 389.1 g; węgl.przysw.: 327.15 g; kw.tł.nasyc.: 26.06 g; błonnik: 36.03 g; sól: 4.07 g; suma.cuk.prost.: 81.65 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomarańcza 1 Por ,	zupa pejżanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 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>), paprykarz rybny z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.25 kcal; białko og.: 84.43 g; tł.: 85.91 g; węgl.og.: 302.83 g; węgl.przysw.: 271.84 g; kw.tł.nasyc.: 28.22 g; błonnik: 31 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 74.6 g;		
czwartek 2025-03-20		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), paprykarz rybny z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2153.89 kcal; białko og.: 84.57 g; tł.: 67.94 g; węgl.og.: 317.13 g; węgl.przysw.: 287.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 28.1 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 73.66 g;		

Dietetyk

.....