

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , liść salaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem ziołami 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 dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.76 kcal; białko og.: 84.73 g; tł.: 97.04 g; węgl.og.: 314.22 g; węgl.przysw.: 281.21 g; kw.tł.nasyc.: 40.98 g; błonnik: 30.56 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 78.18 g;		
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem ziołami 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 , brokuły 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.25 kcal; białko og.: 86.51 g; tł.: 96.51 g; węgl.og.: 312 g; węgl.przysw.: 285.66 g; kw.tł.nasyc.: 41 g; błonnik: 24.27 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 78.05 g;		
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , liść salaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z masłem ziołami 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 dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.67 kcal; białko og.: 80.79 g; tł.: 96.57 g; węgl.og.: 280.04 g; węgl.przysw.: 223.72 g; kw.tł.nasyc.: 40.93 g; błonnik: 33.38 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 90.53 g;		
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , liść salaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 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 dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.57 kcal; białko og.: 73.94 g; tł.: 67.02 g; węgl.og.: 347.69 g; węgl.przysw.: 315.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.6 g; błonnik: 29.95 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 93.61 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2559.14 kcal; białko og.: 90.98 g; tł.: 97.16 g; węgl.og.: 344.5 g; węgl.przysw.: 316.24 g; kw.tł.nasyc.: 41.35 g; błonnik: 27.92 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 102.77 g;		
piątek 2025-03-21		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z masłem ziołami 90 g (<u>RYB, MLE,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, 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 z miętą 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 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2578.41 kcal; białko og.: 93.45 g; tł.: 96.98 g; węgl.og.: 345.16 g; węgl.przysw.: 320.86 g; kw.tł.nasyc.: 41.41 g; błonnik: 24.35 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 105.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zrazy mielone wieprzowe w sosie pieczarkowym 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.22 kcal; białko og.: 83.69 g; tł.: 104.91 g; węgl.og.: 295.77 g; węgl.przysw.: 265.6 g; kw.tł.nasyc.: 30.69 g; błonnik: 29.53 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 56.08 g;		
sobota 2025-03-22		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2326.9 kcal; białko og.: 85.91 g; tł.: 94.63 g; węgl.og.: 294.35 g; węgl.przysw.: 268.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.79 g; błonnik: 24.76 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 54.25 g;		
sobota 2025-03-22		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2349.17 kcal; białko og.: 97.42 g; tł.: 103.55 g; węgl.og.: 271 g; węgl.przysw.: 240.51 g; kw.tł.nasyc.: 33.56 g; błonnik: 29.84 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 77.5 g;		
sobota 2025-03-22		
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>), Sałata masłowa 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.79 kcal; białko og.: 62.76 g; tł.: 89.53 g; węgl.og.: 306.04 g; węgl.przysw.: 277.5 g; kw.tł.nasyc.: 30.32 g; błonnik: 26.57 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 90.59 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.63 kcal; białko og.: 84.09 g; tł.: 109.28 g; węgl.og.: 326.12 g; węgl.przysw.: 298.74 g; kw.tł.nasyc.: 30.81 g; błonnik: 26.75 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 86.87 g;		
sobota 2025-03-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.01 kcal; białko og.: 91.92 g; tł.: 70.38 g; węgl.og.: 331.82 g; węgl.przysw.: 303.69 g; kw.tł.nasyc.: 29.84 g; błonnik: 27.47 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 91 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 0 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2204.3 kcal; białko og.: 97.75 g; tł.: 88.65 g; węgl.og.: 266.91 g; węgl.przysw.: 240.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 26.43 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 51.4 g;		
niedziela 2025-03-23		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.7 kcal; białko og.: 101.96 g; tł.: 85.25 g; węgl.og.: 263.42 g; węgl.przysw.: 243.13 g; kw.tł.nasyc.: 28.83 g; błonnik: 20.29 g; sól: 4.07 g; suma.cuk.prost.: 51.94 g;		
niedziela 2025-03-23		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2164.3 kcal; białko og.: 100.11 g; tł.: 88.19 g; węgl.og.: 262.07 g; węgl.przysw.: 207.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.05 g; błonnik: 31.7 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 75.59 g;		
niedziela 2025-03-23		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2107.63 kcal; białko og.: 75.65 g; tł.: 82.07 g; węgl.og.: 281.94 g; węgl.przysw.: 252.64 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 29.33 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 67.41 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.76 kcal; białko og.: 102.52 g; tł.: 91 g; węgl.og.: 319.19 g; węgl.przysw.: 289.17 g; kw.tł.nasyc.: 27.99 g; błonnik: 27.94 g; sól: 7.18 g; suma.cuk.prost.: 91.16 g;		
niedziela 2025-03-23		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretka owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.78 kcal; białko og.: 100.28 g; tł.: 83.43 g; węgl.og.: 299.4 g; węgl.przysw.: 273.09 g; kw.tł.nasyc.: 27.41 g; błonnik: 24.42 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 92.6 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.6 kcal; białko og.: 99.02 g; tł.: 84.62 g; węgl.og.: 284.54 g; węgl.przysw.: 226.02 g; kw.tł.nasyc.: 33.32 g; błonnik: 31.56 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 49.83 g;		
poniedziałek 2025-03-24		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU,</u>), 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>), Szynka drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.58 kcal; białko og.: 94.53 g; tł.: 74.18 g; węgl.og.: 306.74 g; węgl.przysw.: 253.23 g; kw.tł.nasyc.: 31.66 g; błonnik: 26.96 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 47.2 g;		
poniedziałek 2025-03-24		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.82 kcal; białko og.: 109.16 g; tł.: 87.21 g; węgl.og.: 260.08 g; węgl.przysw.: 222.52 g; kw.tł.nasyc.: 32.69 g; błonnik: 36.51 g; sól: 8.81 g; suma.cuk.prost.: 49.37 g;		
poniedziałek 2025-03-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski z owocem 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.02 kcal; białko og.: 84.47 g; tł.: 92.55 g; węgl.og.: 314.4 g; węgl.przysw.: 260.46 g; kw.tł.nasyc.: 36.15 g; błonnik: 25.66 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 74.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), kurczak w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztecik zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2509.64 kcal; białko og.: 115.86 g; tł.: 93.12 g; węgl.og.: 324.45 g; węgl.przysw.: 282.68 g; kw.tł.nasyc.: 34.77 g; błonnik: 39.51 g; sól: 8.66 g; suma.cuk.prost.: 50.26 g;		
poniedziałek 2025-03-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU,</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.36 kcal; białko og.: 95.81 g; tł.: 78.73 g; węgl.og.: 309.18 g; węgl.przysw.: 279.69 g; kw.tł.nasyc.: 33.83 g; błonnik: 27.63 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 55.43 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		
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>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona z cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 ,	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 warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2578.69 kcal; białko og.: 101.78 g; tł.: 95.84 g; węgl.og.: 345.06 g; węgl.przysw.: 310.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.32 g; błonnik: 34.86 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 86.58 g;		
wtorek 2025-03-25		
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>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 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 ,	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 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2562.93 kcal; białko og.: 100.91 g; tł.: 95.83 g; węgl.og.: 340 g; węgl.przysw.: 308.71 g; kw.tł.nasyc.: 28.07 g; błonnik: 31.18 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 84.22 g;		
wtorek 2025-03-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , papryka świeża 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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: 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 warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.95 kcal; białko og.: 87.89 g; tł.: 91.95 g; węgl.og.: 304.58 g; węgl.przysw.: 244.57 g; kw.tł.nasyc.: 25.81 g; błonnik: 39.42 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 93.32 g;		
wtorek 2025-03-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , rukola 10 g , papryka świeża 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.15 kcal; białko og.: 90.08 g; tł.: 77.99 g; węgl.og.: 355.7 g; węgl.przysw.: 325.99 g; kw.tł.nasyc.: 35.41 g; błonnik: 28.97 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 108.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		
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>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona z cebulką 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.15 kcal; białko og.: 98.47 g; tł.: 98.16 g; węgl.og.: 315.2 g; węgl.przysw.: 265.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.53 g; błonnik: 31.96 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 87.17 g;		
wtorek 2025-03-25		
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>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.55 kcal; białko og.: 106.74 g; tł.: 66.78 g; węgl.og.: 304.55 g; węgl.przysw.: 263.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.23 g; błonnik: 23.52 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 82.53 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.62 kcal; białko og.: 95.48 g; tł.: 85 g; węgl.og.: 288.27 g; węgl.przysw.: 260.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.97 g; błonnik: 28.03 g; sól: 10.42 g; suma.cuk.prost.: 48.9 g;		
środa 2025-03-26Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2482.6 kcal; białko og.: 105.37 g; tł.: 87.96 g; węgl.og.: 326.34 g; węgl.przysw.: 304.33 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 22 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 51.13 g;		
środa 2025-03-26Jadłospis 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 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), kiwi szt 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2365.44 kcal; białko og.: 100.18 g; tł.: 95.51 g; węgl.og.: 291.04 g; węgl.przysw.: 258.18 g; kw.tł.nasyc.: 30.98 g; błonnik: 32.86 g; sól: 8.51 g; suma.cuk.prost.: 69.5 g;		
środa 2025-03-26Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2577 kcal; białko og.: 72.52 g; tł.: 110.97 g; węgl.og.: 336.67 g; węgl.przysw.: 312.01 g; kw.tł.nasyc.: 35.61 g; błonnik: 24.66 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 66.17 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26		
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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2571.67 kcal; białko og.: 104.52 g; tł.: 95.95 g; węgl.og.: 332.92 g; węgl.przysw.: 307.51 g; kw.tł.nasyc.: 31.57 g; błonnik: 25.4 g; sól: 9.04 g; suma.cuk.prost.: 66.75 g;		
środa 2025-03-26		
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>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2448.18 kcal; białko og.: 92.04 g; tł.: 78.46 g; węgl.og.: 354.85 g; węgl.przysw.: 329.16 g; kw.tł.nasyc.: 30.42 g; błonnik: 25.69 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 77.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 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>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 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.: 2410.25 kcal; białko og.: 127.98 g; tł.: 85.76 g; węgl.og.: 299.85 g; węgl.przysw.: 265.53 g; kw.tł.nasyc.: 28.83 g; błonnik: 32.25 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 52.47 g;		
czwartek 2025-03-27		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszonekpa 10 g , jabłko 150 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 , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 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.: 2292.41 kcal; białko og.: 121.32 g; tł.: 71.11 g; węgl.og.: 306.84 g; węgl.przysw.: 278.85 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 25.91 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 52.85 g;		
czwartek 2025-03-27		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszonekpa 10 g , jabłko 150 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: 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>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 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.: 2221.88 kcal; białko og.: 118.23 g; tł.: 74.44 g; węgl.og.: 291.7 g; węgl.przysw.: 233.2 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 35.93 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 67.66 g;		
czwartek 2025-03-27		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), roszonekpa 10 g , jabłko 150 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>), sałatka z brokułami i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 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.: 2458.42 kcal; białko og.: 66.87 g; tł.: 93.72 g; węgl.og.: 354.59 g; węgl.przysw.: 320.94 g; kw.tł.nasyc.: 42.84 g; błonnik: 31.56 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 64.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.47 kcal; białko og.: 126.8 g; tł.: 92.98 g; węgl.og.: 303.39 g; węgl.przysw.: 272.37 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 28.94 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 54.66 g;		
czwartek 2025-03-27		
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>), schab pieczony 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 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 zieleniną 200 g , dynia 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>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2345.59 kcal; białko og.: 120.92 g; tł.: 75.23 g; węgl.og.: 312 g; węgl.przysw.: 282.83 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 27.29 g; sól: 3.65 g; suma.cuk.prost.: 62.41 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2515.26 kcal; białko og.: 107.08 g; tł.: 95.32 g; węgl.og.: 327.12 g; węgl.przysw.: 296.5 g; kw.tł.nasyc.: 39.31 g; błonnik: 30.66 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 73.57 g;		
piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.09 kcal; białko og.: 91.81 g; tł.: 88 g; węgl.og.: 311.76 g; węgl.przysw.: 287.23 g; kw.tł.nasyc.: 40.31 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 75.07 g;		
piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2134.27 kcal; białko og.: 86.07 g; tł.: 89.4 g; węgl.og.: 262.36 g; węgl.przysw.: 231.35 g; kw.tł.nasyc.: 40.4 g; błonnik: 31.04 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 81.43 g;		
piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2433.1 kcal; białko og.: 91.23 g; tł.: 75.57 g; węgl.og.: 365.88 g; węgl.przysw.: 334.98 g; kw.tł.nasyc.: 33.6 g; błonnik: 30.93 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 78.63 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
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 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</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 i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2580.49 kcal; białko og.: 110.6 g; tł.: 92.24 g; węgl.og.: 344.11 g; węgl.przysw.: 318.7 g; kw.tł.nasyc.: 37.79 g; błonnik: 25.46 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 99.54 g;		
piątek 2025-03-28		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2561.27 kcal; białko og.: 98.82 g; tł.: 88.93 g; węgl.og.: 353.97 g; węgl.przysw.: 328.82 g; kw.tł.nasyc.: 40.75 g; błonnik: 25.18 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 104.78 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	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>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.16 kcal; białko og.: 95.01 g; tł.: 85.95 g; węgl.og.: 307.66 g; węgl.przysw.: 270.56 g; kw.tł.nasyc.: 33.14 g; błonnik: 36.46 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 71 g;		
sobota 2025-03-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.32 kcal; białko og.: 93.45 g; tł.: 74.07 g; węgl.og.: 308.8 g; węgl.przysw.: 275.21 g; kw.tł.nasyc.: 32.19 g; błonnik: 32.95 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 71.17 g;		
sobota 2025-03-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.87 kcal; białko og.: 107.4 g; tł.: 90.06 g; węgl.og.: 291.16 g; węgl.przysw.: 249.58 g; kw.tł.nasyc.: 35.6 g; błonnik: 38.84 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 94.77 g;		
sobota 2025-03-29		
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 Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata masłowa 12 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z kaszy gryczanej, warzyw i sera 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.16 kcal; białko og.: 73.12 g; tł.: 84.71 g; węgl.og.: 348.7 g; węgl.przysw.: 303.72 g; kw.tł.nasyc.: 33.95 g; błonnik: 40.92 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 105.42 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Salata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i kapusty z 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>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2418.35 kcal; białko og.: 91.99 g; tł.: 86.41 g; węgl.og.: 337.23 g; węgl.przysw.: 300.29 g; kw.tł.nasyc.: 32.08 g; błonnik: 36.3 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 98.55 g;		
sobota 2025-03-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.05 kcal; białko og.: 92.46 g; tł.: 75.14 g; węgl.og.: 347.33 g; węgl.przysw.: 309.88 g; kw.tł.nasyc.: 31.24 g; błonnik: 36.81 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 105.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 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 kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.16 kcal; białko og.: 99.3 g; tł.: 95.88 g; węgl.og.: 287.33 g; węgl.przysw.: 261.65 g; kw.tł.nasyc.: 22.61 g; błonnik: 25.72 g; sól: 8.9 g; suma.cuk.prost.: 70.92 g;		
niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), szpinak baby 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 przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.5 kcal; białko og.: 101.82 g; tł.: 92.43 g; węgl.og.: 291.8 g; węgl.przysw.: 268.82 g; kw.tł.nasyc.: 23.29 g; błonnik: 22.99 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 71.8 g;		
niedziela 2025-03-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.17 kcal; białko og.: 97.9 g; tł.: 98.56 g; węgl.og.: 267.18 g; węgl.przysw.: 215.77 g; kw.tł.nasyc.: 23.65 g; błonnik: 30.3 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 85.59 g;		
niedziela 2025-03-30		
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>), twaróg 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , jajka gotowane w sosie musztardowym 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.09 kcal; białko og.: 72.35 g; tł.: 76.81 g; węgl.og.: 315.12 g; węgl.przysw.: 287.4 g; kw.tł.nasyc.: 29.74 g; błonnik: 27.76 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 84.39 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.67 kcal; białko og.: 98.28 g; tł.: 94.59 g; węgl.og.: 307.21 g; węgl.przysw.: 282.23 g; kw.tł.nasyc.: 22.02 g; błonnik: 25.02 g; sól: 9.55 g; suma.cuk.prost.: 83.19 g;		
niedziela 2025-03-30		
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>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2205.1 kcal; białko og.: 98.66 g; tł.: 72.54 g; węgl.og.: 304.24 g; węgl.przysw.: 276.03 g; kw.tł.nasyc.: 23.57 g; błonnik: 26.33 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 90.2 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (MLE), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.69 kcal; białko og.: 97.78 g; tł.: 80.61 g; węgl.og.: 293.42 g; węgl.przysw.: 267.72 g; kw.tł.nasyc.: 30.55 g; błonnik: 27.5 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 50.43 g;		
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (MLE), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza bulgur na sypko 200 g (GLU), buraczki gotowane 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.35 kcal; białko og.: 97.35 g; tł.: 72 g; węgl.og.: 307.28 g; węgl.przysw.: 281.46 g; kw.tł.nasyc.: 28.19 g; błonnik: 25.83 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 49.82 g;		
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (MLE), papryka świeża 40 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), Pomidor 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.63 kcal; białko og.: 99.99 g; tł.: 73.08 g; węgl.og.: 282.28 g; węgl.przysw.: 243.12 g; kw.tł.nasyc.: 28.37 g; błonnik: 37.07 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 62.91 g;		
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella 60 g (MLE), miód 20 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.05 kcal; białko og.: 76.32 g; tł.: 72.23 g; węgl.og.: 351.01 g; węgl.przysw.: 320.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.49 g; błonnik: 29.81 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 61.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , 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 b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2656.32 kcal; białko og.: 126.01 g; tł.: 92.39 g; węgl.og.: 350.61 g; węgl.przysw.: 310.31 g; kw.tł.nasyc.: 33.46 g; błonnik: 37 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 66.24 g;		
poniedziałek 2025-03-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki gotowane 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2401.07 kcal; białko og.: 108.17 g; tł.: 78.99 g; węgl.og.: 328.04 g; węgl.przysw.: 300.05 g; kw.tł.nasyc.: 31.45 g; błonnik: 26.78 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 71.12 g;		

Dietetyk

.....