

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2512.4 kcal; białko og.: 97.66 g; tł.: 94.74 g; węgl.og.: 331.08 g; węgl.przysw.: 303.57 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 27.53 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 64.64 g;		
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.01 kcal; białko og.: 101.87 g; tł.: 81.51 g; węgl.og.: 323.97 g; węgl.przysw.: 300.2 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 23.79 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 61.9 g;		
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.85 kcal; białko og.: 90.88 g; tł.: 87 g; węgl.og.: 265.03 g; węgl.przysw.: 231.86 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 33.18 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 79.9 g;		
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2583.98 kcal; białko og.: 76.14 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 398.88 g; węgl.przysw.: 355.46 g; kw.tł.nasyc.: 24.02 g; błonnik: 43.45 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 101.09 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziolami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2522.71 kcal; białko og.: 96.96 g; tł.: 95.32 g; węgl.og.: 332.76 g; węgl.przysw.: 288.1 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 27.35 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 86.59 g;		
wtorek 2025-04-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziolami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2435.62 kcal; białko og.: 101.91 g; tł.: 82.16 g; węgl.og.: 333.15 g; węgl.przysw.: 292.58 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 23.25 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 83.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU, JAJ</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.58 kcal; białko og.: 75.59 g; tł.: 87.74 g; węgl.og.: 341.21 g; węgl.przysw.: 308.06 g; kw.tł.nasyc.: 26.12 g; błonnik: 31.85 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 87.59 g;		
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.02 kcal; białko og.: 78.05 g; tł.: 99.67 g; węgl.og.: 296.93 g; węgl.przysw.: 275.05 g; kw.tł.nasyc.: 27.01 g; błonnik: 21.23 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 92.92 g;		
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), makaron razowy zapiekany z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2205.77 kcal; białko og.: 65.91 g; tł.: 85.06 g; węgl.og.: 314.65 g; węgl.przysw.: 257.62 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 35.25 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 90.07 g;		
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (<u>MLE, SEL</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323.51 kcal; białko og.: 76.96 g; tł.: 99.16 g; węgl.og.: 298.21 g; węgl.przysw.: 272.15 g; kw.tł.nasyc.: 35.08 g; błonnik: 23.47 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 104.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.25 kcal; białko og.: 69.65 g; tł.: 93.93 g; węgl.og.: 285.22 g; węgl.przysw.: 260.43 g; kw.tł.nasyc.: 25.05 g; błonnik: 24.13 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 90.68 g;		
środa 2025-04-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia 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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.99 kcal; białko og.: 78.85 g; tł.: 79.77 g; węgl.og.: 320.07 g; węgl.przysw.: 295.25 g; kw.tł.nasyc.: 26.63 g; błonnik: 24.17 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 106.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet drobiowy po szwajcarsku zapiekany 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2456.63 kcal; białko og.: 111.99 g; tł.: 89.78 g; węgl.og.: 315.84 g; węgl.przysw.: 284.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.91 g; błonnik: 29.13 g; sól: 8.31 g; suma.cuk.prost.: 60.74 g;		
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</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 , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.22 kcal; białko og.: 106.43 g; tł.: 68.46 g; węgl.og.: 329.08 g; węgl.przysw.: 300.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.41 g; błonnik: 26.17 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 68.92 g;		
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</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 z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2155.94 kcal; białko og.: 103.73 g; tł.: 76.99 g; węgl.og.: 279.03 g; węgl.przysw.: 244.44 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 32.52 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 73.13 g;		
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 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 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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2488.93 kcal; białko og.: 76.97 g; tł.: 86.13 g; węgl.og.: 367.58 g; węgl.przysw.: 337.18 g; kw.tł.nasyc.: 41.63 g; błonnik: 28.32 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 80.1 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet drobiowy po szwajcarsku zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.56 kcal; białko og.: 109.91 g; tł.: 93.27 g; węgl.og.: 315.59 g; węgl.przysw.: 287.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.64 g; błonnik: 25.54 g; sól: 7.56 g; suma.cuk.prost.: 66.35 g;		
czwartek 2025-04-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, 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>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.45 kcal; białko og.: 105.23 g; tł.: 72.4 g; węgl.og.: 330.33 g; węgl.przysw.: 302 g; kw.tł.nasyc.: 29.17 g; błonnik: 26.45 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 75.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</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.: 2357.78 kcal; białko og.: 83.75 g; tł.: 107.63 g; węgl.og.: 282.41 g; węgl.przysw.: 250.98 g; kw.tł.nasyc.: 36.47 g; błonnik: 31.2 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 54.85 g;		
piątek 2025-04-04		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</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.: 2254.17 kcal; białko og.: 81.14 g; tł.: 95.62 g; węgl.og.: 280.14 g; węgl.przysw.: 255.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.6 g; błonnik: 24.66 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 53.55 g;		
piątek 2025-04-04		
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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , mandarynki 120 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</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.: 2153.93 kcal; białko og.: 75.86 g; tł.: 97.94 g; węgl.og.: 262.42 g; węgl.przysw.: 206.51 g; kw.tł.nasyc.: 30.78 g; błonnik: 35.19 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 65.11 g;		
piątek 2025-04-04		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , mandarynki 120 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), miód 20 g , 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.: 2373.53 kcal; białko og.: 69.24 g; tł.: 91.65 g; węgl.og.: 332.9 g; węgl.przysw.: 303.07 g; kw.tł.nasyc.: 35.69 g; błonnik: 29.57 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 65.38 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Papryka świeża 60 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB,</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2482.32 kcal; białko og.: 87.98 g; tł.: 103.1 g; węgl.og.: 319.42 g; węgl.przysw.: 287.81 g; kw.tł.nasyc.: 34.98 g; błonnik: 31.38 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 86.19 g;		
piątek 2025-04-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB,</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>), Wędliną drobiową 70 g (<u>SEL,</u>), 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.: 2326.6 kcal; białko og.: 90.42 g; tł.: 84.24 g; węgl.og.: 314.19 g; węgl.przysw.: 289.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 24.35 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 88.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05		
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>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , 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 ,	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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2199.52 kcal; białko og.: 88.97 g; tł.: 74.62 g; węgl.og.: 310.92 g; węgl.przysw.: 274.83 g; kw.tł.nasyc.: 25.86 g; błonnik: 36.11 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 79.36 g;		
sobota 2025-04-05		
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>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.66 kcal; białko og.: 95.37 g; tł.: 70.4 g; węgl.og.: 317.06 g; węgl.przysw.: 284.47 g; kw.tł.nasyc.: 26.8 g; błonnik: 32.58 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 78.29 g;		
sobota 2025-04-05		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , rzodkiewka 20 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy 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: jogurt wysokobiałkowy 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.03 kcal; białko og.: 108.2 g; tł.: 74.93 g; węgl.og.: 287.89 g; węgl.przysw.: 237.95 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 38.66 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 86.76 g;		
sobota 2025-04-05		
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 Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.34 kcal; białko og.: 78.58 g; tł.: 88.92 g; węgl.og.: 337.37 g; węgl.przysw.: 291.3 g; kw.tł.nasyc.: 28.3 g; błonnik: 44 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 97.98 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</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>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SEZ₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2566.74 kcal; białko og.: 99.65 g; tł.: 87.05 g; węgl.og.: 364.52 g; węgl.przysw.: 327.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 36.66 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 111.57 g;		
sobota 2025-04-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<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>), indyk w galarecie 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2458.97 kcal; białko og.: 99.3 g; tł.: 73.7 g; węgl.og.: 367.1 g; węgl.przysw.: 332.41 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 34.69 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 112.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06		
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>), Papryka świeża 60 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.98 kcal; białko og.: 106.19 g; tł.: 98.03 g; węgl.og.: 281.59 g; węgl.przysw.: 252.99 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 27.95 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 56.53 g;		
niedziela 2025-04-06		
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>), Salata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy 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>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.67 kcal; białko og.: 106.09 g; tł.: 96.79 g; węgl.og.: 273.74 g; węgl.przysw.: 251.97 g; kw.tł.nasyc.: 28.01 g; błonnik: 21.12 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 49.13 g;		
niedziela 2025-04-06		
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>), Papryka świeża 60 g , Salata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos jarzynowy przecierany 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku 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, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.01 kcal; białko og.: 102.68 g; tł.: 97.55 g; węgl.og.: 270.23 g; węgl.przysw.: 217.14 g; kw.tł.nasyc.: 28.24 g; błonnik: 31.95 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 76.08 g;		
niedziela 2025-04-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , Salata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SOZ,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2083.21 kcal; białko og.: 57.62 g; tł.: 58.97 g; węgl.og.: 342.03 g; węgl.przysw.: 313.51 g; kw.tł.nasyc.: 21.52 g; błonnik: 26.54 g; sól: 3.43 g; suma.cuk.prost.: 73.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06		
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>), Salata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2435.57 kcal; białko og.: 104.58 g; tł.: 96.67 g; węgl.og.: 298.44 g; węgl.przysw.: 271.79 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 25.99 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 64.82 g;		
niedziela 2025-04-06		
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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 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>), ser twarogowy Haga 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.: 2234.77 kcal; białko og.: 107.17 g; tł.: 78.13 g; węgl.og.: 288.8 g; węgl.przysw.: 260.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.62 g; błonnik: 25.33 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 69.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 70 g (<u>SEL, GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g (<u>GLU, SEL, GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Ser żółty 50 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.: 2267.99 kcal; białko og.: 100.89 g; tł.: 82.98 g; węgl.og.: 299.78 g; węgl.przysw.: 266.43 g; kw.tł.nasyc.: 31.77 g; błonnik: 32.82 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 40.32 g;		
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 70 g (<u>SEL, GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), risotto z białego ryżu z piersią indyka i warzywami b/ml b/glut 300 g (<u>SEL</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.34 kcal; białko og.: 88.69 g; tł.: 78.64 g; węgl.og.: 301.06 g; węgl.przysw.: 274.81 g; kw.tł.nasyc.: 23.47 g; błonnik: 26.25 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 38.95 g;		
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 70 g (<u>SEL, GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), risotto z brązowego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.79 kcal; białko og.: 86.55 g; tł.: 85.96 g; węgl.og.: 257.9 g; węgl.przysw.: 216.22 g; kw.tł.nasyc.: 26.5 g; błonnik: 39.06 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 55.36 g;		
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2128.54 kcal; białko og.: 67.24 g; tł.: 92.09 g; węgl.og.: 277.04 g; węgl.przysw.: 249.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.64 g; błonnik: 26.69 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 57.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), gyros z kurczaka duszony z pieczoną papryką, cebulą i natką 180 g (<u>GLU, SEL, GOR₁</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU₁</u>), surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.44 kcal; białko og.: 115.95 g; tł.: 90.67 g; węgl.og.: 321.64 g; węgl.przysw.: 290.76 g; kw.tł.nasyc.: 35.87 g; błonnik: 29.15 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 49.66 g;		
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), risotto z białego ryżu z piersią indyka i warzywami zapiekane pod beszamelem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.29 kcal; białko og.: 107.57 g; tł.: 94.57 g; węgl.og.: 293.97 g; węgl.przysw.: 271.33 g; kw.tł.nasyc.: 31.44 g; błonnik: 21.45 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 64.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08		
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 , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.45 kcal; białko og.: 91.22 g; tł.: 72.08 g; węgl.og.: 335.19 g; węgl.przysw.: 303.44 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 31.74 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 77.83 g;		
wtorek 2025-04-08		
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 , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.06 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 67.22 g; węgl.og.: 333.85 g; węgl.przysw.: 308.33 g; kw.tł.nasyc.: 25.77 g; błonnik: 25.53 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 77.76 g;		
wtorek 2025-04-08		
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 , roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , gruszka 160 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2074.66 kcal; białko og.: 92.5 g; tł.: 66.47 g; węgl.og.: 296.06 g; węgl.przysw.: 240.29 g; kw.tł.nasyc.: 24.08 g; błonnik: 35.29 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 82.07 g;		
wtorek 2025-04-08		
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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , gruszka 160 g , Papryka świeża 60 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem, cynamonem i bułką tartą 220 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), surówka z marchewki 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 z brokułami i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.24 kcal; białko og.: 77.65 g; tł.: 80.4 g; węgl.og.: 342.94 g; węgl.przysw.: 291.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 28.49 g; sól: 4.04 g; suma.cuk.prost.: 98.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08		
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 , dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), karkówka zawijana z kapustą kiszoną i śliwką duszone w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.43 kcal; białko og.: 89.08 g; tł.: 72 g; węgl.og.: 331.69 g; węgl.przysw.: 282.19 g; kw.tł.nasyc.: 27.39 g; błonnik: 32.14 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 100.26 g;		
wtorek 2025-04-08		
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 , dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada ze schabu mielona opiekana z suszonymi pomidorami 100 g (<u>JAJ</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, kurczakiem i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2345.66 kcal; białko og.: 103.07 g; tł.: 67.87 g; węgl.og.: 343.03 g; węgl.przysw.: 300.71 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 24.99 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 99.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-09		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2436.34 kcal; białko og.: 84.44 g; tł.: 101.59 g; węgl.og.: 312.27 g; węgl.przysw.: 279.83 g; kw.tł.nasyc.: 34.23 g; błonnik: 29.68 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 52.86 g;		
środa 2025-04-09		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielnego opiekane 120 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.05 kcal; białko og.: 91.07 g; tł.: 91.72 g; węgl.og.: 307.03 g; węgl.przysw.: 275.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.7 g; błonnik: 29.18 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 56.62 g;		
środa 2025-04-09		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielnego opiekane 120 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.86 kcal; białko og.: 85.65 g; tł.: 94.84 g; węgl.og.: 277.45 g; węgl.przysw.: 238.38 g; kw.tł.nasyc.: 31.78 g; błonnik: 36.33 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 69.09 g;		
środa 2025-04-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , risotto wegetariańskie zapiekane 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 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>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (<u>JAJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.71 kcal; białko og.: 80.8 g; tł.: 96.55 g; węgl.og.: 341.91 g; węgl.przysw.: 308.94 g; kw.tł.nasyc.: 38.92 g; błonnik: 30.22 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 58.91 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SOZ₁), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (SEL, GOR, SOZ₁), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ₁), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ₁), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2582.37 kcal; białko og.: 98.59 g; tł.: 104.81 g; węgl.og.: 328.07 g; węgl.przysw.: 293.9 g; kw.tł.nasyc.: 33.92 g; błonnik: 31.42 g; sól: 5.38 g; suma.cuk.prost.: 56.05 g;		
środa 2025-04-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE₁), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (SEL₁), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE₁), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielnego opiekane 120 g (JAJ, SEL₁), sos beszamelowy 100 ml (GLU, MLE₁), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Haga 1 szt (MLE₁), pasta z 2 jaj ze suszonymi pomidorami i bazylią 100 g (JAJ₁), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.33 kcal; białko og.: 95.54 g; tł.: 91.9 g; węgl.og.: 324.99 g; węgl.przysw.: 294.86 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 29.49 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 75.7 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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 z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</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 twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 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.: 2412.07 kcal; białko og.: 122.87 g; tł.: 101.52 g; węgl.og.: 265.93 g; węgl.przysw.: 239.12 g; kw.tł.nasyc.: 35.72 g; błonnik: 26.86 g; sól: 6.92 g; suma.cuk.prost.: 43.73 g;		
czwartek 2025-04-10		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 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.: 2258.05 kcal; białko og.: 116.82 g; tł.: 85.61 g; węgl.og.: 267.32 g; węgl.przysw.: 244.66 g; kw.tł.nasyc.: 32.89 g; błonnik: 22.69 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 44.61 g;		
czwartek 2025-04-10		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , kiwi szt 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 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.: 2250.79 kcal; białko og.: 115.25 g; tł.: 92.7 g; węgl.og.: 256.9 g; węgl.przysw.: 205.43 g; kw.tł.nasyc.: 33.39 g; błonnik: 31.02 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 62.9 g;		
czwartek 2025-04-10		
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 60 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , gołąbek z kaszą jaglaną i pieczarkami zapiekany 220 g (<u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 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.: 2139.34 kcal; białko og.: 72.95 g; tł.: 90.51 g; węgl.og.: 270.36 g; węgl.przysw.: 246.43 g; kw.tł.nasyc.: 33.82 g; błonnik: 23.95 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 51.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2544.29 kcal; białko og.: 122.46 g; tł.: 109.16 g; węgl.og.: 281.28 g; węgl.przysw.: 255.99 g; kw.tł.nasyc.: 37.76 g; błonnik: 25.33 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 53.66 g;		
czwartek 2025-04-10		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.33 kcal; białko og.: 116.28 g; tł.: 85.23 g; węgl.og.: 288.53 g; węgl.przysw.: 261.28 g; kw.tł.nasyc.: 33.96 g; błonnik: 25.39 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 63.1 g;		

Dietetyk

.....