

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 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 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 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>), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.9 kcal; białko og.: 86.88 g; tł.: 92.32 g; węgl.og.: 257.88 g; węgl.przysw.: 229.48 g; kw.tł.nasyc.: 27.78 g; błonnik: 28.42 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 30.89 g;		
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko pieczone z ziołami 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.21 kcal; białko og.: 87.6 g; tł.: 93.79 g; węgl.og.: 256.32 g; węgl.przysw.: 234.11 g; kw.tł.nasyc.: 27.29 g; błonnik: 22.21 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 31.15 g;		
czwartek 2025-05-01		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko pieczone z ziołami 150 g (<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 chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszka 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.28 kcal; białko og.: 84.26 g; tł.: 98.1 g; węgl.og.: 264.79 g; węgl.przysw.: 209.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.58 g; błonnik: 32.67 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 58.76 g;		
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , zapiekanka z ziemniaków, jaj i ogórka kiszzonego w sosie serowym 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</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 wegańska z ciecierzycy 70 g , dżem 25 g (<u>SOJ</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.88 kcal; białko og.: 71.65 g; tł.: 80.62 g; węgl.og.: 312.51 g; węgl.przysw.: 278.3 g; kw.tł.nasyc.: 35.78 g; błonnik: 32.12 g; sól: 7.77 g; suma.cuk.prost.: 63.92 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2385.73 kcal; białko og.: 85.46 g; tł.: 96.47 g; węgl.og.: 277.6 g; węgl.przysw.: 248.28 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 27.24 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 48.18 g;		
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR</u>), roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko pieczone z ziołami 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły 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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.39 kcal; białko og.: 90.76 g; tł.: 82.82 g; węgl.og.: 272.82 g; węgl.przysw.: 246.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 24.64 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 49.13 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej 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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.43 kcal; białko og.: 86.29 g; tł.: 80.34 g; węgl.og.: 276.25 g; węgl.przysw.: 242.41 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 33.2 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 62.99 g;		
piątek 2025-05-02		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2049.97 kcal; białko og.: 87.6 g; tł.: 70.68 g; węgl.og.: 280.89 g; węgl.przysw.: 251.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 28.91 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 68.81 g;		
piątek 2025-05-02		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1960.62 kcal; białko og.: 83.74 g; tł.: 76.58 g; węgl.og.: 252.72 g; węgl.przysw.: 215.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.07 g; błonnik: 36.51 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 78.75 g;		
piątek 2025-05-02		
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>), twarożek półtłusty z jogurtem 3%tł 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.8 kcal; białko og.: 82.89 g; tł.: 66.51 g; węgl.og.: 364.01 g; węgl.przysw.: 311.84 g; kw.tł.nasyc.: 24.2 g; błonnik: 50.21 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 100.45 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiewka 40 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 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 , surówka z kiszzonej 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.11 kcal; białko og.: 92.57 g; tł.: 81.02 g; węgl.og.: 323.89 g; węgl.przysw.: 290.74 g; kw.tł.nasyc.: 29.76 g; błonnik: 32.52 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 97.91 g;		
piątek 2025-05-02		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa koperkowa z zacierką 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 , marchew junior 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.1 kcal; białko og.: 94.68 g; tł.: 71.69 g; węgl.og.: 331.66 g; węgl.przysw.: 300.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.98 g; błonnik: 30.71 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 105.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 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 ,	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 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.14 kcal; białko og.: 103.92 g; tł.: 83.32 g; węgl.og.: 309.85 g; węgl.przysw.: 280.48 g; kw.tł.nasyc.: 31.5 g; błonnik: 29.39 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 82.67 g;		
sobota 2025-05-03		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos potrawkowy 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.63 kcal; białko og.: 101.17 g; tł.: 74.21 g; węgl.og.: 296.12 g; węgl.przysw.: 274.4 g; kw.tł.nasyc.: 30.8 g; błonnik: 21.73 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 77.63 g;		
sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos potrawkowy 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: gruszka 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 wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.86 kcal; białko og.: 99.86 g; tł.: 78.87 g; węgl.og.: 291.85 g; węgl.przysw.: 235.05 g; kw.tł.nasyc.: 31.2 g; błonnik: 34.23 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 97.92 g;		
sobota 2025-05-03		
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>), pasta wegańska z fasoli 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g , papryka świeża 40 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajka gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.2 kcal; białko og.: 81.27 g; tł.: 66.63 g; węgl.og.: 373.27 g; węgl.przysw.: 333.85 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 37.33 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 92.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z pieczarkami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.7 kcal; białko og.: 92.92 g; tł.: 81.93 g; węgl.og.: 325.74 g; węgl.przysw.: 294.2 g; kw.tł.nasyc.: 32.94 g; błonnik: 28.27 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 94.64 g;		
sobota 2025-05-03		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.89 kcal; białko og.: 92.1 g; tł.: 73.36 g; węgl.og.: 319.56 g; węgl.przysw.: 291.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.35 g; błonnik: 24.58 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 95.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04		
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>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (<u>JAJ</u>), ziemniaki z zeleniną 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</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2286.48 kcal; białko og.: 100.46 g; tł.: 79.21 g; węgl.og.: 289.57 g; węgl.przysw.: 262.12 g; kw.tł.nasyc.: 22.74 g; błonnik: 27.48 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 47.48 g;		
niedziela 2025-05-04		
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>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.07 kcal; białko og.: 106.57 g; tł.: 71.7 g; węgl.og.: 289.82 g; węgl.przysw.: 266.46 g; kw.tł.nasyc.: 22.45 g; błonnik: 23.36 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 44.56 g;		
niedziela 2025-05-04		
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 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , kiwi 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>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 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: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2130.44 kcal; białko og.: 103.49 g; tł.: 79.46 g; węgl.og.: 249.04 g; węgl.przysw.: 217.61 g; kw.tł.nasyc.: 23.02 g; błonnik: 30.79 g; sól: 4.71 g; suma.cuk.prost.: 66.22 g;		
niedziela 2025-05-04		
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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</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 ,	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 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2139.42 kcal; białko og.: 66.83 g; tł.: 76.54 g; węgl.og.: 309.48 g; węgl.przysw.: 278.53 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 29 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 69.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04		
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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , kiwi 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>), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (<u>JAJ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 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 z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2409.03 kcal; białko og.: 102.39 g; tł.: 80.17 g; węgl.og.: 315.38 g; węgl.przysw.: 289.04 g; kw.tł.nasyc.: 23.44 g; błonnik: 26.37 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 62.58 g;		
niedziela 2025-05-04		
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 50 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>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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>), miód 20 g , szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2149.36 kcal; białko og.: 106.92 g; tł.: 61.02 g; węgl.og.: 306.45 g; węgl.przysw.: 278.14 g; kw.tł.nasyc.: 23.99 g; błonnik: 26.43 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 66.17 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.44 kcal; białko og.: 87.41 g; tł.: 92.46 g; węgl.og.: 268.85 g; węgl.przysw.: 242.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 26.66 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 47.24 g;		
poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU,</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.25 kcal; białko og.: 96.93 g; tł.: 72.72 g; węgl.og.: 308.21 g; węgl.przysw.: 283.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.79 g; błonnik: 25.17 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 44.34 g;		
poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , gruszka 160 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.86 kcal; białko og.: 98.06 g; tł.: 84.38 g; węgl.og.: 305.57 g; węgl.przysw.: 245.65 g; kw.tł.nasyc.: 27.21 g; błonnik: 37.33 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 74.94 g;		
poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , 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>), pasta wegańska z fasoli 70 g , trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), rukola 10 g , gruszka 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.93 kcal; białko og.: 73.57 g; tł.: 71.03 g; węgl.og.: 343.62 g; węgl.przysw.: 286.9 g; kw.tł.nasyc.: 25.15 g; błonnik: 36.23 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 63.54 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05		
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 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , gruszka 160 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 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.: 2509.59 kcal; białko og.: 106.44 g; tł.: 99.02 g; węgl.og.: 319.5 g; węgl.przysw.: 260.82 g; kw.tł.nasyc.: 32.41 g; błonnik: 38.19 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 62.35 g;		
poniedziałek 2025-05-05		
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 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>MLE</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.: 2238.12 kcal; białko og.: 101.64 g; tł.: 71.14 g; węgl.og.: 312.23 g; węgl.przysw.: 284.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.25 g; błonnik: 27.83 g; sól: 5.07 g; suma.cuk.prost.: 67.71 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-06		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.2 kcal; białko og.: 81.92 g; tł.: 74.64 g; węgl.og.: 325.35 g; węgl.przysw.: 294.76 g; kw.tł.nasyc.: 27.11 g; błonnik: 30.02 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 62.34 g;		
wtorek 2025-05-06		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369 kcal; białko og.: 89.28 g; tł.: 84.93 g; węgl.og.: 322.78 g; węgl.przysw.: 296.56 g; kw.tł.nasyc.: 25.87 g; błonnik: 26.19 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 56.91 g;		
wtorek 2025-05-06		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1945.02 kcal; białko og.: 74.05 g; tł.: 79.9 g; węgl.og.: 247.14 g; węgl.przysw.: 214.81 g; kw.tł.nasyc.: 23.82 g; błonnik: 31.76 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 60.76 g;		
wtorek 2025-05-06		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , miód 20 g , ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt , ogórek zielony 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 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>), sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2431.46 kcal; białko og.: 59.78 g; tł.: 78.65 g; węgl.og.: 391.73 g; węgl.przysw.: 351.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 38.85 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 79.75 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-06		
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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , banan 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ, SEL</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.3 kcal; białko og.: 80.44 g; tł.: 74.96 g; węgl.og.: 311.67 g; węgl.przysw.: 266.1 g; kw.tł.nasyc.: 27.71 g; błonnik: 27.66 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 71.7 g;		
wtorek 2025-05-06		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , banan 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.01 kcal; białko og.: 88.41 g; tł.: 80.97 g; węgl.og.: 307.41 g; węgl.przysw.: 267.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.11 g; błonnik: 21.72 g; sól: 3.7 g; suma.cuk.prost.: 67.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż wysokobiałkowy w kubeczku 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2408.23 kcal; białko og.: 110.17 g; tł.: 89.24 g; węgl.og.: 292.24 g; węgl.przysw.: 264.38 g; kw.tł.nasyc.: 32.94 g; błonnik: 27.87 g; sól: 7.77 g; suma.cuk.prost.: 45.94 g;		
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: ryż wysokobiałkowy w kubeczku 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.33 kcal; białko og.: 115.01 g; tł.: 76.64 g; węgl.og.: 310.4 g; węgl.przysw.: 287.32 g; kw.tł.nasyc.: 29.95 g; błonnik: 23.08 g; sól: 6.52 g; suma.cuk.prost.: 51.05 g;		
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: pomarańcze 140 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: ryż wysokobiałkowy w kubeczku 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.12 kcal; białko og.: 109.23 g; tł.: 84.44 g; węgl.og.: 299.11 g; węgl.przysw.: 262.51 g; kw.tł.nasyc.: 30.56 g; błonnik: 34.52 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 74.6 g;		
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</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 40 g (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: ryż wysokobiałkowy w kubeczku 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.65 kcal; białko og.: 90.67 g; tł.: 85.06 g; węgl.og.: 325.32 g; węgl.przysw.: 297.27 g; kw.tł.nasyc.: 33.16 g; błonnik: 25.97 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 63.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR₁</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 250 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.58 kcal; białko og.: 82.15 g; tł.: 83.55 g; węgl.og.: 295.08 g; węgl.przysw.: 267.06 g; kw.tł.nasyc.: 32.89 g; błonnik: 25.93 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 55.89 g;		
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR₁</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.56 kcal; białko og.: 93.74 g; tł.: 68.97 g; węgl.og.: 329.39 g; węgl.przysw.: 303.45 g; kw.tł.nasyc.: 27.81 g; błonnik: 25.95 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 62.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-08		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 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, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.45 kcal; białko og.: 104.91 g; tł.: 99.52 g; węgl.og.: 280 g; węgl.przysw.: 253.57 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 26.49 g; sól: 6.78 g; suma.cuk.prost.: 54.13 g;		
czwartek 2025-05-08		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa drobiowego mielonego 130 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.05 kcal; białko og.: 99.42 g; tł.: 85.98 g; węgl.og.: 289.45 g; węgl.przysw.: 265.99 g; kw.tł.nasyc.: 29.8 g; błonnik: 23.48 g; sól: 6.39 g; suma.cuk.prost.: 58.48 g;		
czwartek 2025-05-08		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa drobiowego mielonego 130 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.72 kcal; białko og.: 97.73 g; tł.: 93.03 g; węgl.og.: 268.48 g; węgl.przysw.: 217.86 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 31.45 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 67.09 g;		
czwartek 2025-05-08		
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>), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z marchewki i ananasa 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>), pasta wegańska z ciecierzycy 140 g , miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.5 kcal; białko og.: 105.78 g; tł.: 87.69 g; węgl.og.: 337.5 g; węgl.przysw.: 287.67 g; kw.tł.nasyc.: 35.93 g; błonnik: 23.68 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 78.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-08		
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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2521.41 kcal; białko og.: 101.59 g; tł.: 105.12 g; węgl.og.: 289.44 g; węgl.przysw.: 264.69 g; kw.tł.nasyc.: 31.79 g; błonnik: 24.8 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 59.63 g;		
czwartek 2025-05-08		
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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa drobiowego mielonego 130 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.86 kcal; białko og.: 100.71 g; tł.: 73.19 g; węgl.og.: 304.75 g; węgl.przysw.: 275.76 g; kw.tł.nasyc.: 30.96 g; błonnik: 27.12 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 75.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09		
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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2135 kcal; białko og.: 74.27 g; tł.: 75.1 g; węgl.og.: 306.01 g; węgl.przysw.: 275.35 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 30.28 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 69.69 g;		
piątek 2025-05-09		
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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.09 kcal; białko og.: 75.91 g; tł.: 73.3 g; węgl.og.: 306.96 g; węgl.przysw.: 281.51 g; kw.tł.nasyc.: 26.77 g; błonnik: 25.45 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 69.87 g;		
piątek 2025-05-09		
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>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1995.11 kcal; białko og.: 70.62 g; tł.: 75.15 g; węgl.og.: 279.46 g; węgl.przysw.: 241.79 g; kw.tł.nasyc.: 26.79 g; błonnik: 35.19 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 90.18 g;		
piątek 2025-05-09		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 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 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszonej 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>), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.18 kcal; białko og.: 62.01 g; tł.: 85.01 g; węgl.og.: 360.43 g; węgl.przysw.: 330.32 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 29.73 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 83.64 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09		
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 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.68 kcal; białko og.: 80.55 g; tł.: 75.79 g; węgl.og.: 353.65 g; węgl.przysw.: 323.68 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 29.6 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 104.61 g;		
piątek 2025-05-09		
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 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleniną 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>), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g (<u>RYB, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.1 kcal; białko og.: 84.31 g; tł.: 74.61 g; węgl.og.: 364 g; węgl.przysw.: 334.98 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 29.04 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 111.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-10		
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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Salata masłowa 12 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL,</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.: 2255.3 kcal; białko og.: 88.08 g; tł.: 86.5 g; węgl.og.: 293.66 g; węgl.przysw.: 264.97 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 28.69 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 57.24 g;		
sobota 2025-05-10		
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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Salata masłowa 12 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos koperkowy 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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL,</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.: 2175.74 kcal; białko og.: 93.04 g; tł.: 75.23 g; węgl.og.: 291.82 g; węgl.przysw.: 267.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 24.23 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 53.8 g;		
sobota 2025-05-10		
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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Salata masłowa 12 g , papryka świeża 40 g , mandarynki 80 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g (<u>JAJ, GOR,</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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL,</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.: 2185.85 kcal; białko og.: 103.85 g; tł.: 85.1 g; węgl.og.: 264.06 g; węgl.przysw.: 234.76 g; kw.tł.nasyc.: 32.67 g; błonnik: 29.3 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 74.65 g;		
sobota 2025-05-10		
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 z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Salata masłowa 12 g , mandarynki 80 g , papryka świeża 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z pesto i parmezanem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 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 Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.52 kcal; białko og.: 67.61 g; tł.: 75.36 g; węgl.og.: 350.83 g; węgl.przysw.: 322.21 g; kw.tł.nasyc.: 28.82 g; błonnik: 26.63 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 83.78 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , banan 120 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii z czerwoną cebulką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</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>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</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.: 2358.51 kcal; białko og.: 87.29 g; tł.: 87.59 g; węgl.og.: 316.78 g; węgl.przysw.: 290.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 26.55 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 80.17 g;		
sobota 2025-05-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata masłowa 12 g , banan 120 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 , brokuły 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.45 kcal; białko og.: 92.52 g; tł.: 76.54 g; węgl.og.: 315.71 g; węgl.przysw.: 291.82 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 23.89 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 77.26 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska