

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszonek 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , półówka pomarańczy 1 Por , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2359.68 kcal; białko og.: 99.09 g; tł.: 89.49 g; węgl.og.: 307.93 g; węgl.przysw.: 279.1 g; kw.tł.nasyc.: 38.67 g; błonnik: 28.86 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 48.96 g;		
piątek 2025-04-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszonek 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , półówka pomarańczy 1 Por , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.54 kcal; białko og.: 86.11 g; tł.: 75.67 g; węgl.og.: 321.74 g; węgl.przysw.: 295.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 26.23 g; sól: 3.98 g; suma.cuk.prost.: 54.47 g;		
piątek 2025-04-11		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), roszonek 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , półówka pomarańczy 1 Por , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.83 kcal; białko og.: 94.36 g; tł.: 76.22 g; węgl.og.: 287.81 g; węgl.przysw.: 243.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.6 g; błonnik: 33.15 g; sól: 4.1 g; suma.cuk.prost.: 69.62 g;		
piątek 2025-04-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszonek 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), sałatka z pomidora i papryki z dodatkiem oleju 100 g (<u>SEL, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.86 kcal; białko og.: 80.56 g; tł.: 78.7 g; węgl.og.: 345.84 g; węgl.przysw.: 314.28 g; kw.tł.nasyc.: 34.78 g; błonnik: 29.48 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 51.51 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2604.03 kcal; białko og.: 112.38 g; tł.: 90.44 g; węgl.og.: 354.39 g; węgl.przysw.: 323.86 g; kw.tł.nasyc.: 40.37 g; błonnik: 30.57 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 79.03 g;		
piątek 2025-04-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , galaretką owocową 175g 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 169 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.81 kcal; białko og.: 95.5 g; tł.: 78.33 g; węgl.og.: 348.23 g; węgl.przysw.: 324.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.56 g; błonnik: 23.97 g; sól: 3.97 g; suma.cuk.prost.: 90.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12		
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 , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2498.35 kcal; białko og.: 93.5 g; tł.: 100.32 g; węgl.og.: 323.95 g; węgl.przysw.: 288.26 g; kw.tł.nasyc.: 29.41 g; błonnik: 35.72 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 80.48 g;		
sobota 2025-04-12		
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>), Sałata masłowa 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.51 kcal; białko og.: 90.19 g; tł.: 89.66 g; węgl.og.: 313.22 g; węgl.przysw.: 285.46 g; kw.tł.nasyc.: 26.63 g; błonnik: 27.78 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 72.15 g;		
sobota 2025-04-12		
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 , Sałata masłowa 12 g , Rzodkiewka 40 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.3 kcal; białko og.: 103.59 g; tł.: 94.82 g; węgl.og.: 287.24 g; węgl.przysw.: 250.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 36.56 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 86.15 g;		
sobota 2025-04-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata masłowa 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2275.61 kcal; białko og.: 54.85 g; tł.: 76.37 g; węgl.og.: 358.55 g; węgl.przysw.: 322.87 g; kw.tł.nasyc.: 22.45 g; błonnik: 33.71 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 90.8 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata masłowa 12 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ</u>), sos pomidorowy 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 , Podwieczerek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2543.21 kcal; białko og.: 84.67 g; tł.: 96.56 g; węgl.og.: 351.97 g; węgl.przysw.: 316.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.55 g; błonnik: 35.28 g; sól: 7.52 g; suma.cuk.prost.: 104.63 g;		
sobota 2025-04-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.17 kcal; białko og.: 91.72 g; tł.: 67.83 g; węgl.og.: 347.62 g; węgl.przysw.: 316.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.08 g; błonnik: 31.54 g; sól: 6.99 g; suma.cuk.prost.: 105.93 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukini i marchewki z 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2363.92 kcal; białko og.: 113.78 g; tł.: 99.8 g; węgl.og.: 265.38 g; węgl.przysw.: 239.23 g; kw.tł.nasyc.: 34.32 g; błonnik: 26.18 g; sól: 8.19 g; suma.cuk.prost.: 52.52 g;		
niedziela 2025-04-13		
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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), kostka twarogu 40 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.81 kcal; białko og.: 123.08 g; tł.: 74.42 g; węgl.og.: 269.84 g; węgl.przysw.: 245.92 g; kw.tł.nasyc.: 26.82 g; błonnik: 23.93 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 52.91 g;		
niedziela 2025-04-13		
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 , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukini i marchewki z majonezem 130 g (<u>JAJ, GOR,</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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), kostka twarogu 40 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.98 kcal; białko og.: 119.11 g; tł.: 82.21 g; węgl.og.: 261.31 g; węgl.przysw.: 207.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.33 g; błonnik: 31.21 g; sól: 7.51 g; suma.cuk.prost.: 76.64 g;		
niedziela 2025-04-13		
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>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukini i marchewki z 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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2233.16 kcal; białko og.: 72.44 g; tł.: 86.88 g; węgl.og.: 307.15 g; węgl.przysw.: 274.42 g; kw.tł.nasyc.: 35.26 g; błonnik: 32.76 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 69.84 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13		
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>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukini i marchewki z majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.3 kcal; białko og.: 112.97 g; tł.: 101.76 g; węgl.og.: 295.03 g; węgl.przysw.: 267.57 g; kw.tł.nasyc.: 35.63 g; błonnik: 25.38 g; sól: 8.93 g; suma.cuk.prost.: 65.39 g;		
niedziela 2025-04-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos potrawkowy 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 , 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>), kostka twarogu 40 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.89 kcal; białko og.: 121.61 g; tł.: 73.75 g; węgl.og.: 284.9 g; węgl.przysw.: 255.98 g; kw.tł.nasyc.: 26.32 g; błonnik: 27.03 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 70.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , szpinak baby 10 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.7 kcal; białko og.: 102.38 g; tł.: 86 g; węgl.og.: 282.01 g; węgl.przysw.: 253.42 g; kw.tł.nasyc.: 32.85 g; błonnik: 28.59 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 49.49 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.38 kcal; białko og.: 98.03 g; tł.: 74.16 g; węgl.og.: 308.25 g; węgl.przysw.: 282.08 g; kw.tł.nasyc.: 30.98 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 48.71 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidorki koktajlowe 40 g , szpinak baby 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2145.4 kcal; białko og.: 99.74 g; tł.: 78.9 g; węgl.og.: 279.26 g; węgl.przysw.: 240.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.49 g; błonnik: 36.22 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 59.25 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2493.97 kcal; białko og.: 81.98 g; tł.: 81.74 g; węgl.og.: 374.84 g; węgl.przysw.: 348.2 g; kw.tł.nasyc.: 38.14 g; błonnik: 26.02 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 74.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , kiwi 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.95 kcal; białko og.: 97.78 g; tł.: 86.28 g; węgl.og.: 328.08 g; węgl.przysw.: 298.1 g; kw.tł.nasyc.: 34.47 g; błonnik: 28.78 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 63.54 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 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.: 2393.38 kcal; białko og.: 93.48 g; tł.: 74.15 g; węgl.og.: 351.53 g; węgl.przysw.: 323.5 g; kw.tł.nasyc.: 32.59 g; błonnik: 26.83 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 77.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jaglanka 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>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , kostka twarogu 40 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, piersią z indyka i ryżem 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.66 kcal; białko og.: 105.66 g; tł.: 74.02 g; węgl.og.: 309.33 g; węgl.przysw.: 281 g; kw.tł.nasyc.: 23.36 g; błonnik: 28.37 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 53.29 g;		
wtorek 2025-04-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jaglanka 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>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , kostka twarogu 40 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, piersią z indyka i ryżem 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2173.05 kcal; białko og.: 104.78 g; tł.: 59.17 g; węgl.og.: 319.16 g; węgl.przysw.: 292.06 g; kw.tł.nasyc.: 23.37 g; błonnik: 27.12 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 59.38 g;		
wtorek 2025-04-15		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jaglanka 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>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</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>), sałatka z brokułami, piersią z indyka i ryżem 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2122.96 kcal; białko og.: 93.48 g; tł.: 63.54 g; węgl.og.: 316.81 g; węgl.przysw.: 257.36 g; kw.tł.nasyc.: 22.54 g; błonnik: 36.9 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 81.87 g;		
wtorek 2025-04-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jaglanka 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , Papryka świeża 60 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami i ryżem 150 g (<u>SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.38 kcal; białko og.: 62.59 g; tł.: 78.63 g; węgl.og.: 349.72 g; węgl.przysw.: 315.32 g; kw.tł.nasyc.: 24.84 g; błonnik: 30.35 g; sól: 3.92 g; suma.cuk.prost.: 79.34 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15		
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>), ogonówka parzona wieprzowa 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>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, piersią z indyka i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.86 kcal; białko og.: 100.91 g; tł.: 76.18 g; węgl.og.: 317.12 g; węgl.przysw.: 271.14 g; kw.tł.nasyc.: 24.8 g; błonnik: 28.66 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 89.74 g;		
wtorek 2025-04-15		
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>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z brokułami, piersią z indyka i ryżem 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.73 kcal; białko og.: 100.8 g; tł.: 61.43 g; węgl.og.: 335.82 g; węgl.przysw.: 291.2 g; kw.tł.nasyc.: 24.82 g; błonnik: 27.3 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 96.81 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 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 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2468.15 kcal; białko og.: 98.21 g; tł.: 93.36 g; węgl.og.: 331.33 g; węgl.przysw.: 287.6 g; kw.tł.nasyc.: 27.52 g; błonnik: 43.76 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 82.15 g;		
środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.4 kcal; białko og.: 86.71 g; tł.: 77.89 g; węgl.og.: 285.82 g; węgl.przysw.: 259.66 g; kw.tł.nasyc.: 27.73 g; błonnik: 26.16 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 81.6 g;		
środa 2025-04-16		
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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), filet z kurczaka gotowany 100 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 , Podwieczorek: kiwi 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.54 kcal; białko og.: 103.66 g; tł.: 91.11 g; węgl.og.: 273.47 g; węgl.przysw.: 232.25 g; kw.tł.nasyc.: 25.75 g; błonnik: 41.23 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 89.47 g;		
środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.31 kcal; białko og.: 92.4 g; tł.: 87.58 g; węgl.og.: 301.12 g; węgl.przysw.: 271.32 g; kw.tł.nasyc.: 33.55 g; błonnik: 29.81 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 97.85 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</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 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.01 kcal; białko og.: 85.66 g; tł.: 99.6 g; węgl.og.: 310.34 g; węgl.przysw.: 280.1 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 30.25 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 97.51 g;		
środa 2025-04-16		
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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia 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 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2241.23 kcal; białko og.: 87.37 g; tł.: 76.74 g; węgl.og.: 314.1 g; węgl.przysw.: 286.82 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 27.29 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 103.59 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe zawijane z boczkami i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GOR</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2305.7 kcal; białko og.: 104.22 g; tł.: 87.05 g; węgl.og.: 290.5 g; węgl.przysw.: 261.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 29.41 g; sól: 8.44 g; suma.cuk.prost.: 54.49 g;		
czwartek 2025-04-17		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.93 kcal; białko og.: 112.4 g; tł.: 77.53 g; węgl.og.: 283.84 g; węgl.przysw.: 259.19 g; kw.tł.nasyc.: 29.65 g; błonnik: 24.65 g; sól: 7.05 g; suma.cuk.prost.: 53.78 g;		
czwartek 2025-04-17		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.2 kcal; białko og.: 115.05 g; tł.: 85.72 g; węgl.og.: 284.19 g; węgl.przysw.: 227.08 g; kw.tł.nasyc.: 30.58 g; błonnik: 34.53 g; sól: 7.72 g; suma.cuk.prost.: 80.04 g;		
czwartek 2025-04-17		
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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ</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 ,	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>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.06 kcal; białko og.: 79.06 g; tł.: 81.23 g; węgl.og.: 362.31 g; węgl.przysw.: 330.02 g; kw.tł.nasyc.: 35.31 g; błonnik: 30.23 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 88.52 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17		
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 olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zrazy mielone wieprzowe zawijane z boczkiem i ogórkiem kiszonym pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), 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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL,</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.53 kcal; białko og.: 102.8 g; tł.: 91.2 g; węgl.og.: 310.22 g; węgl.przysw.: 279.9 g; kw.tł.nasyc.: 31.11 g; błonnik: 28.23 g; sól: 7.7 g; suma.cuk.prost.: 71.78 g;		
czwartek 2025-04-17		
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 olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z warzywami gotowana 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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>), pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.36 kcal; białko og.: 112.77 g; tł.: 77.35 g; węgl.og.: 309.18 g; węgl.przysw.: 278.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.77 g; błonnik: 28.55 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 75.09 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), śledź po japońsku 250 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.05 kcal; białko og.: 84.39 g; tł.: 91.76 g; węgl.og.: 295.77 g; węgl.przysw.: 264.82 g; kw.tł.nasyc.: 29.63 g; błonnik: 30.97 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 73.87 g;		
piątek 2025-04-18Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 , marchewka gotowana 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2172.85 kcal; białko og.: 76.95 g; tł.: 81.37 g; węgl.og.: 297.99 g; węgl.przysw.: 269.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 28.43 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 70.8 g;		
piątek 2025-04-18Jadłospis 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>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 , sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkeim i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR</u>), 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>), 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1987.65 kcal; białko og.: 72.92 g; tł.: 81.72 g; węgl.og.: 257.72 g; węgl.przysw.: 223.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.22 g; błonnik: 33.93 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 71.52 g;		
piątek 2025-04-18Jadłospis 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkeim i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR</u>), 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.09 kcal; białko og.: 65.45 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 346.71 g; węgl.przysw.: 314.96 g; kw.tł.nasyc.: 40.29 g; błonnik: 31.75 g; sól: 4.26 g; suma.cuk.prost.: 78.22 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 zieleniną 200 g , sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 100 g (<u>GOR,</u>), 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.68 kcal; białko og.: 82.36 g; tł.: 82.54 g; węgl.og.: 327.81 g; węgl.przysw.: 299.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.61 g; błonnik: 28.2 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 94.56 g;		
piątek 2025-04-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 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 zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2365.61 kcal; białko og.: 84.03 g; tł.: 82.38 g; węgl.og.: 337.35 g; węgl.przysw.: 308.27 g; kw.tł.nasyc.: 29.72 g; błonnik: 29.12 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 98.52 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (<u>GLU, JAJ,</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), mandarynka 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2480.02 kcal; białko og.: 91.45 g; tł.: 93.89 g; węgl.og.: 337.24 g; węgl.przysw.: 305.48 g; kw.tł.nasyc.: 38.09 g; błonnik: 31.76 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 60.13 g;		
sobota 2025-04-19		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), łazanki z twarogiem gotowane 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia 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>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), mandarynka 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2489.61 kcal; białko og.: 89.38 g; tł.: 91.56 g; węgl.og.: 336.48 g; węgl.przysw.: 313.07 g; kw.tł.nasyc.: 34.24 g; błonnik: 23.4 g; sól: 4.21 g; suma.cuk.prost.: 60.75 g;		
sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), makaron razowy z masłem i twarogiem 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml Podwieczorek: jogurt pitny naturalny 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>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), mandarynka 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2564.95 kcal; białko og.: 107.85 g; tł.: 100 g; węgl.og.: 332.75 g; węgl.przysw.: 280.78 g; kw.tł.nasyc.: 45.24 g; błonnik: 31.49 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 87.22 g;		
sobota 2025-04-19		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki z twarogiem gotowane 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), mandarynka 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.49 kcal; białko og.: 82.59 g; tł.: 93.2 g; węgl.og.: 346.79 g; węgl.przysw.: 295.42 g; kw.tł.nasyc.: 40.96 g; błonnik: 28.9 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 81.26 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 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 półtwardy 70 g (<u>MLE₁</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszki 160 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), łazanki z twarogiem gotowane 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 1 szt ,	herbata b/c 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>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), mandarynka 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2528.35 kcal; białko og.: 96.52 g; tł.: 94.06 g; węgl.og.: 344.7 g; węgl.przysw.: 294.61 g; kw.tł.nasyc.: 43.08 g; błonnik: 29.61 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 69.19 g;		
sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<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 Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE₁</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), łazanki z twarogiem gotowane 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko suszone 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), dżem 25 g (<u>SOJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.55 kcal; białko og.: 85.34 g; tł.: 83.68 g; węgl.og.: 344.16 g; węgl.przysw.: 319.52 g; kw.tł.nasyc.: 31.89 g; błonnik: 24.64 g; sól: 3.16 g; suma.cuk.prost.: 76.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
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>), kielbasa biała na gorąco 70 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), chrzan 20 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , 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 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 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), filet z kotła 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2715.87 kcal; białko og.: 110.53 g; tł.: 119.09 g; węgl.og.: 318.93 g; węgl.przysw.: 282.39 g; kw.tł.nasyc.: 36.68 g; błonnik: 36.43 g; sól: 9.94 g; suma.cuk.prost.: 77.89 g;		
niedziela 2025-04-20		
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>), Szyńka Dziadka 70 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), filet z kotła 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.74 kcal; białko og.: 111.3 g; tł.: 89.89 g; węgl.og.: 324.71 g; węgl.przysw.: 291.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 33.59 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 80.41 g;		
niedziela 2025-04-20		
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>), Szyńka Dziadka 70 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), filet z kotła 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.99 kcal; białko og.: 108.09 g; tł.: 97.61 g; węgl.og.: 299.49 g; węgl.przysw.: 240.07 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 38.84 g; sól: 9.41 g; suma.cuk.prost.: 93.74 g;		
niedziela 2025-04-20		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</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 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR,</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.4 kcal; białko og.: 72.25 g; tł.: 91.06 g; węgl.og.: 347.89 g; węgl.przysw.: 310.41 g; kw.tł.nasyc.: 29.12 g; błonnik: 37.4 g; sól: 7.37 g; suma.cuk.prost.: 81.28 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
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>), Szynka Dziadka 70 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , rukola 10 g , jajeczka wielkanocne 3 szt 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	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 warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), filet z kotła 70 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.06 kcal; białko og.: 105.53 g; tł.: 96.43 g; węgl.og.: 317.08 g; węgl.przysw.: 283.59 g; kw.tł.nasyc.: 28.77 g; błonnik: 33.4 g; sól: 10.45 g; suma.cuk.prost.: 74.79 g;		
niedziela 2025-04-20		
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>), Szynka Dziadka 70 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , jajeczka wielkanocne 3 szt 1 Por ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), udko faszerowane suszonymi pomidorami 170 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</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: babka świąteczna jogurtowa (niskosłodzona) 50 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), filet z kotła 70 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.17 kcal; białko og.: 104.09 g; tł.: 79.02 g; węgl.og.: 294.8 g; węgl.przysw.: 263.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.46 g; błonnik: 30.94 g; sól: 7.67 g; suma.cuk.prost.: 75.59 g;		

Dietetyk

.....