

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2315.63 kcal; białko og.: 105.28 g; tł.: 89.01 g; węgl.og.: 286.68 g; węgl.przysw.: 258.52 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 26.98 g; sól: 8.1 g; suma.cuk.prost.: 69.34 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos potrawkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2443.84 kcal; białko og.: 110.96 g; tł.: 90.33 g; węgl.og.: 307.05 g; węgl.przysw.: 282.47 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 23.39 g; sól: 7.42 g; suma.cuk.prost.: 64.03 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
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>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL,</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos potrawkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.82 kcal; białko og.: 115.93 g; tł.: 94.3 g; węgl.og.: 302.06 g; węgl.przysw.: 265.67 g; kw.tł.nasyc.: 32.08 g; błonnik: 34.3 g; sól: 6.34 g; suma.cuk.prost.: 103.95 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2329.34 kcal; białko og.: 87.05 g; tł.: 54.48 g; węgl.og.: 394.52 g; węgl.przysw.: 349.38 g; kw.tł.nasyc.: 23.86 g; błonnik: 43.06 g; sól: 3.57 g; suma.cuk.prost.: 110.77 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21		
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 , chleb pszenno-żytni 50 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 indyka 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.79 kcal; białko og.: 107.97 g; tł.: 91.85 g; węgl.og.: 299.98 g; węgl.przysw.: 268.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.19 g; błonnik: 28.07 g; sól: 7.8 g; suma.cuk.prost.: 79.26 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.09 kcal; białko og.: 119.85 g; tł.: 70.46 g; węgl.og.: 296.64 g; węgl.przysw.: 272 g; kw.tł.nasyc.: 30.54 g; błonnik: 23.45 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 81.07 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), kostka twarogu 40 g (MLE), Papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (SEL, GOR, SO2), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (SEL), trójkącik sera topionego 1 szt (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2086.07 kcal; białko og.: 88.87 g; tł.: 64.08 g; węgl.og.: 303.33 g; węgl.przysw.: 273.5 g; kw.tł.nasyc.: 22.49 g; błonnik: 29.86 g; sól: 7.9 g; suma.cuk.prost.: 73.3 g;		
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), kostka twarogu 40 g (MLE), roszponka 10 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.53 kcal; białko og.: 101.48 g; tł.: 72.53 g; węgl.og.: 308.77 g; węgl.przysw.: 283.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.19 g; błonnik: 25.38 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 71.31 g;		
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis 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 (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), kostka twarogu 40 g (MLE), Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszka 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.3 kcal; białko og.: 97 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 310.09 g; węgl.przysw.: 251.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 35.65 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 98.63 g;		
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
ryż z owocami saszetka 1 szt , herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg 100 g (MLE), dżem 25 g (SO2), Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z ciecierzycy 70 g , miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.92 kcal; białko og.: 95.56 g; tł.: 66.52 g; węgl.og.: 355.55 g; węgl.przysw.: 324.32 g; kw.tł.nasyc.: 31.24 g; błonnik: 28.51 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 107.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.68 kcal; białko og.: 99.89 g; tł.: 78.46 g; węgl.og.: 317.5 g; węgl.przysw.: 265.2 g; kw.tł.nasyc.: 27.46 g; błonnik: 32.89 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 87.97 g;		
wtorek 2025-04-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.29 kcal; białko og.: 96.71 g; tł.: 73.25 g; węgl.og.: 315.44 g; węgl.przysw.: 271.22 g; kw.tł.nasyc.: 28.3 g; błonnik: 25.01 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 87.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kluski szare z boczkiem, cebulką i twarogiem 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), surówka z kapusty białej i kukurydzy z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2551.28 kcal; białko og.: 109.6 g; tł.: 90.25 g; węgl.og.: 345.51 g; węgl.przysw.: 312.46 g; kw.tł.nasyc.: 33.29 g; błonnik: 33.05 g; sól: 9.84 g; suma.cuk.prost.: 44.68 g;		
środa 2025-04-23		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), risotto z białego ryżu zapiekane z piersią kurczaka i warzywami 250 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU, MLE</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.9 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 71.23 g; węgl.og.: 291.83 g; węgl.przysw.: 267.74 g; kw.tł.nasyc.: 27 g; błonnik: 24.1 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 45.36 g;		
środa 2025-04-23		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), pomarańcze 170 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), risotto z brązowego ryżu zapiekane z piersią kurczaka i warzywami 250 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU, MLE</u>), surówka z kapusty białej i kukurydzy z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2239.08 kcal; białko og.: 116.18 g; tł.: 94.08 g; węgl.og.: 254.42 g; węgl.przysw.: 217.91 g; kw.tł.nasyc.: 36.71 g; błonnik: 36.51 g; sól: 9.93 g; suma.cuk.prost.: 59.81 g;		
środa 2025-04-23		
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), pomarańcze 170 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z brokułami i mascarpone i natką 300 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), surówka z kapusty białej i kukurydzy z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2266.24 kcal; białko og.: 81.58 g; tł.: 81.83 g; węgl.og.: 315.69 g; węgl.przysw.: 290.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.9 g; błonnik: 25.03 g; sól: 8.02 g; suma.cuk.prost.: 62.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), pomarańcze 170 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), risotto z brązowego ryżu zapiekane z piersią kurczaka i warzywami 250 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka z kapusty białej i kukurydzy z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.62 kcal; białko og.: 103.21 g; tł.: 93.28 g; węgl.og.: 296.68 g; węgl.przysw.: 267.42 g; kw.tł.nasyc.: 37.75 g; błonnik: 29.26 g; sól: 10.22 g; suma.cuk.prost.: 64.48 g;		
środa 2025-04-23		
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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), risotto z białego ryżu zapiekane z piersią kurczaka i warzywami 250 g (<u>SEL</u>), sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.14 kcal; białko og.: 96.42 g; tł.: 65.6 g; węgl.og.: 331.43 g; węgl.przysw.: 304.67 g; kw.tł.nasyc.: 27.92 g; błonnik: 26.78 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 80.51 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</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>), sałatka z marchewki, piersi indyka i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2435.8 kcal; białko og.: 104.44 g; tł.: 89.58 g; węgl.og.: 321.37 g; węgl.przysw.: 287.08 g; kw.tł.nasyc.: 25.59 g; błonnik: 34.31 g; sól: 7.49 g; suma.cuk.prost.: 43.81 g;		
czwartek 2025-04-24		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z zieleciną pieczona 100 g , sos potrawkowy 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>), sałatka z marchewki, piersi indyka i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.83 kcal; białko og.: 106.86 g; tł.: 81.66 g; węgl.og.: 313.45 g; węgl.przysw.: 286.09 g; kw.tł.nasyc.: 26.4 g; błonnik: 27.38 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 41.71 g;		
czwartek 2025-04-24		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z zieleciną pieczona 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z marchewki, piersi indyka i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2209.75 kcal; białko og.: 101.81 g; tł.: 83.79 g; węgl.og.: 284.61 g; węgl.przysw.: 226.59 g; kw.tł.nasyc.: 26.41 g; błonnik: 37.56 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 58.98 g;		
czwartek 2025-04-24		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 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>), ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, 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 marchewki i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.16 kcal; białko og.: 73.56 g; tł.: 76.68 g; węgl.og.: 335.21 g; węgl.przysw.: 304.81 g; kw.tł.nasyc.: 36.66 g; błonnik: 30.4 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 60.46 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24		
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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</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>), sałatka z marchewki, piersi indyka i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2447.14 kcal; białko og.: 90.34 g; tł.: 96.79 g; węgl.og.: 318.42 g; węgl.przysw.: 288.69 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 29.75 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 60.66 g;		
czwartek 2025-04-24		
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>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa selerowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z zieleciną pieczona 100 g , 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>), sałatka z marchewki, piersi indyka i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.47 kcal; białko og.: 98.06 g; tł.: 72.39 g; węgl.og.: 336.04 g; węgl.przysw.: 304.63 g; kw.tł.nasyc.: 29.97 g; błonnik: 29.54 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 65.7 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.92 kcal; białko og.: 85.7 g; tł.: 95.87 g; węgl.og.: 310.85 g; węgl.przysw.: 279.95 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 30.93 g; sól: 7.87 g; suma.cuk.prost.: 74.47 g;		
piątek 2025-04-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 169 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.52 kcal; białko og.: 84.79 g; tł.: 95.39 g; węgl.og.: 294.33 g; węgl.przysw.: 271.26 g; kw.tł.nasyc.: 25.82 g; błonnik: 23.09 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 81.66 g;		
piątek 2025-04-25		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.44 kcal; białko og.: 81.12 g; tł.: 96.86 g; węgl.og.: 272.12 g; węgl.przysw.: 236.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.89 g; błonnik: 34.01 g; sól: 6.86 g; suma.cuk.prost.: 86.06 g;		
piątek 2025-04-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokiety ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), 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>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2565.82 kcal; białko og.: 67.86 g; tł.: 91.72 g; węgl.og.: 382.37 g; węgl.przysw.: 353.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.05 g; błonnik: 26.88 g; sól: 6.61 g; suma.cuk.prost.: 87.39 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<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: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2555.8 kcal; białko og.: 89.09 g; tł.: 95.73 g; węgl.og.: 348.93 g; węgl.przysw.: 318.79 g; kw.tł.nasyc.: 28.96 g; błonnik: 30.17 g; sól: 7.91 g; suma.cuk.prost.: 105.18 g;		
piątek 2025-04-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki gęsty 50 ml (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2530.38 kcal; białko og.: 89.25 g; tł.: 94.43 g; węgl.og.: 341.28 g; węgl.przysw.: 316.09 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 25.22 g; sól: 4.01 g; suma.cuk.prost.: 115.84 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.92 kcal; białko og.: 89.67 g; tł.: 78.88 g; węgl.og.: 315.8 g; węgl.przysw.: 286.58 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 29.24 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 64.88 g;		
sobota 2025-04-26		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.17 kcal; białko og.: 97.91 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 321.71 g; węgl.przysw.: 295.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.36 g; błonnik: 26.12 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 60.82 g;		
sobota 2025-04-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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 porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2140.85 kcal; białko og.: 93.47 g; tł.: 78.99 g; węgl.og.: 281.7 g; węgl.przysw.: 228.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.81 g; błonnik: 32.3 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 76.27 g;		
sobota 2025-04-26		
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 z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 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>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.37 kcal; białko og.: 81.53 g; tł.: 90.64 g; węgl.og.: 312.49 g; węgl.przysw.: 283.69 g; kw.tł.nasyc.: 34.55 g; błonnik: 28.2 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 81.51 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁, SEL₁</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.6 kcal; białko og.: 93.2 g; tł.: 81.37 g; węgl.og.: 311.03 g; węgl.przysw.: 284.26 g; kw.tł.nasyc.: 30.1 g; błonnik: 25.58 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 60.73 g;		
sobota 2025-04-26		
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>), miód 20g 1 szt , pasta z twarogu i oleju lnianego 100 g (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁, SEL₁</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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 z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.31 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 333.57 g; węgl.przysw.: 303.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.04 g; błonnik: 27.08 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 64.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27		
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 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.82 kcal; białko og.: 107.79 g; tł.: 98.93 g; węgl.og.: 279.19 g; węgl.przysw.: 251.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.49 g; błonnik: 27.49 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 65.04 g;		
niedziela 2025-04-27		
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 30 g (<u>MLE,</u>), rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.58 kcal; białko og.: 107.01 g; tł.: 98.11 g; węgl.og.: 279.51 g; węgl.przysw.: 255.62 g; kw.tł.nasyc.: 26.2 g; błonnik: 23.9 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 62.79 g;		
niedziela 2025-04-27		
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 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi 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>), parówki wysokogatunkowe drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.18 kcal; białko og.: 105.86 g; tł.: 107.97 g; węgl.og.: 254.32 g; węgl.przysw.: 219.99 g; kw.tł.nasyc.: 26.83 g; błonnik: 31.58 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 77.89 g;		
niedziela 2025-04-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , rukola 10 g , miód 20 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , risotto wegetariańskie z ryżem brązowym 300 g (<u>SEL,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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 groszku 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.7 kcal; białko og.: 55.39 g; tł.: 75 g; węgl.og.: 338.44 g; węgl.przysw.: 294.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.58 g; błonnik: 44.3 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 77.11 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27		
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 30 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), drumsticks z kurczaka lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem majonezu 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 drobiowe na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2461.31 kcal; białko og.: 106.07 g; tł.: 97.8 g; węgl.og.: 304.19 g; węgl.przysw.: 275.95 g; kw.tł.nasyc.: 24.87 g; błonnik: 26.16 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 77.28 g;		
niedziela 2025-04-27		
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 30 g (<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 lekkostrawne marynowane w limonce i natce pietruszki (pieczone) 150 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.53 kcal; białko og.: 107.18 g; tł.: 79.26 g; węgl.og.: 290.45 g; węgl.przysw.: 261.66 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 26.91 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 80.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 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 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i 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 jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2050.32 kcal; białko og.: 90.54 g; tł.: 76.26 g; węgl.og.: 264.83 g; węgl.przysw.: 237.17 g; kw.tł.nasyc.: 29.78 g; błonnik: 27.67 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 35.25 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 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 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 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 jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2062.85 kcal; białko og.: 85.68 g; tł.: 65.37 g; węgl.og.: 297.02 g; węgl.przysw.: 270.18 g; kw.tł.nasyc.: 26.98 g; błonnik: 26.84 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 36.5 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 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>), papryka świeża 40 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana 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: 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2017.62 kcal; białko og.: 86.75 g; tł.: 69.41 g; węgl.og.: 283.32 g; węgl.przysw.: 223.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.35 g; błonnik: 38.91 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 64.35 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 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 Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko ze śliwkami 3 szt , sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2464.22 kcal; białko og.: 62.19 g; tł.: 66.7 g; węgl.og.: 420.02 g; węgl.przysw.: 389.29 g; kw.tł.nasyc.: 32.06 g; błonnik: 29.9 g; sól: 3.89 g; suma.cuk.prost.: 84.6 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa serowa z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.86 kcal; białko og.: 98.92 g; tł.: 85.16 g; węgl.og.: 286.53 g; węgl.przysw.: 256.14 g; kw.tł.nasyc.: 35.23 g; błonnik: 30.39 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 63.13 g;		
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 70 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2117.83 kcal; białko og.: 88.68 g; tł.: 67.76 g; węgl.og.: 302.83 g; węgl.przysw.: 275.32 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 27.51 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 67.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.19 kcal; białko og.: 106.99 g; tł.: 89.01 g; węgl.og.: 321.28 g; węgl.przysw.: 289.87 g; kw.tł.nasyc.: 33.35 g; błonnik: 31.34 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 65.47 g;		
wtorek 2025-04-29Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , 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>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.63 kcal; białko og.: 101.03 g; tł.: 65.54 g; węgl.og.: 326.99 g; węgl.przysw.: 298.74 g; kw.tł.nasyc.: 25.13 g; błonnik: 28.17 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 65.16 g;		
wtorek 2025-04-29Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , rukola 10 g , ogórek zielony 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1992.5 kcal; białko og.: 92.27 g; tł.: 74.84 g; węgl.og.: 256.86 g; węgl.przysw.: 222.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 34.34 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 60.19 g;		
wtorek 2025-04-29Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z fasoli 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , mandarynka 1 szt , ogórek zielony 60 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie zapiekane z parmezanem w sosie szpinakowo-śmietanowym 280 g (<u>MLE</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.82 kcal; białko og.: 73.81 g; tł.: 82.81 g; węgl.og.: 337.26 g; węgl.przysw.: 303.85 g; kw.tł.nasyc.: 35.5 g; błonnik: 33.33 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 68.3 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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 razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2517.62 kcal; białko og.: 108.37 g; tł.: 94.4 g; węgl.og.: 325.37 g; węgl.przysw.: 278.73 g; kw.tł.nasyc.: 34.68 g; błonnik: 29.23 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 78.07 g;		
wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ogonówka parzona wieprzowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , 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 , 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatkowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.39 kcal; białko og.: 99.69 g; tł.: 58.04 g; węgl.og.: 311.79 g; węgl.przysw.: 271.21 g; kw.tł.nasyc.: 24.83 g; błonnik: 23.27 g; sól: 4.75 g; suma.cuk.prost.: 75.53 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.04 kcal; białko og.: 104.23 g; tł.: 72.07 g; węgl.og.: 331.67 g; węgl.przysw.: 292.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.02 g; błonnik: 38.54 g; sól: 7.65 g; suma.cuk.prost.: 64.32 g;		
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2229.24 kcal; białko og.: 93.79 g; tł.: 80.03 g; węgl.og.: 294.2 g; węgl.przysw.: 273.22 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 20.98 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 64.71 g;		
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleciną 70 g (<u>SEL,</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL,</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: kiwi 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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2102.03 kcal; białko og.: 109.62 g; tł.: 72.33 g; węgl.og.: 275.02 g; węgl.przysw.: 235.39 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 36.9 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 80.26 g;		
środa 2025-04-30		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.86 kcal; białko og.: 83.66 g; tł.: 92.62 g; węgl.og.: 311.74 g; węgl.przysw.: 287.42 g; kw.tł.nasyc.: 39.4 g; błonnik: 22.23 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 84.2 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 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 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.17 kcal; białko og.: 89.18 g; tł.: 74.79 g; węgl.og.: 318.54 g; węgl.przysw.: 291.33 g; kw.tł.nasyc.: 26.67 g; błonnik: 25.1 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 100.36 g;		
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , liść sałaty masłowej 6 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: galaretką owocową 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.93 kcal; białko og.: 93.63 g; tł.: 77.66 g; węgl.og.: 336.3 g; węgl.przysw.: 313.38 g; kw.tł.nasyc.: 26.99 g; błonnik: 22.92 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 103.59 g;		

Dietetyk
Anna Waszewska