

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.43 kcal; białko og.: 106.56 g; tł.: 77.57 g; węgl.og.: 346 g; węgl.przysw.: 304.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.36 g; błonnik: 39.05 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 100.71 g;		
środa 2025-06-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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 ,	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 homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.84 kcal; białko og.: 93.11 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 303.56 g; węgl.przysw.: 279.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 21.5 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 99.6 g;		
środa 2025-06-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z natką 70 g (<u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.43 kcal; białko og.: 106.98 g; tł.: 72.82 g; węgl.og.: 283.99 g; węgl.przysw.: 227.68 g; kw.tł.nasyc.: 26.33 g; błonnik: 35.02 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 98.24 g;		
środa 2025-06-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	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 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.96 kcal; białko og.: 76.33 g; tł.: 74.71 g; węgl.og.: 313.19 g; węgl.przysw.: 290.23 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 20.87 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 98.91 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
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 szynkowej z natką 70 g (<u>SEL</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), 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>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.57 kcal; białko og.: 105.94 g; tł.: 76.36 g; węgl.og.: 360.9 g; węgl.przysw.: 322.79 g; kw.tł.nasyc.: 29.91 g; błonnik: 36.04 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 129.99 g;		
środa 2025-06-11		
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 szynkowej z natką 70 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.56 kcal; białko og.: 92.94 g; tł.: 78.65 g; węgl.og.: 332.09 g; węgl.przysw.: 310.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.75 g; błonnik: 21.21 g; sól: 5.86 g; suma.cuk.prost.: 134.18 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE,</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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2395.33 kcal; białko og.: 114.21 g; tł.: 97.5 g; węgl.og.: 267.82 g; węgl.przysw.: 241.39 g; kw.tł.nasyc.: 39.9 g; błonnik: 26.45 g; sól: 6.89 g; suma.cuk.prost.: 45.34 g;		
czwartek 2025-06-12		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2263.61 kcal; białko og.: 108.49 g; tł.: 81.46 g; węgl.og.: 270.39 g; węgl.przysw.: 246.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 23.86 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 46.15 g;		
czwartek 2025-06-12		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 g , sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.38 kcal; białko og.: 112.25 g; tł.: 86.61 g; węgl.og.: 252.63 g; węgl.przysw.: 223.38 g; kw.tł.nasyc.: 33.86 g; błonnik: 29.27 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 59.6 g;		
czwartek 2025-06-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 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 olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2406.03 kcal; białko og.: 86.75 g; tł.: 86.1 g; węgl.og.: 337.82 g; węgl.przysw.: 310.07 g; kw.tł.nasyc.: 41.46 g; błonnik: 27.78 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 69.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2426.06 kcal; białko og.: 110.02 g; tł.: 99.08 g; węgl.og.: 275 g; węgl.przysw.: 250.51 g; kw.tł.nasyc.: 40.42 g; błonnik: 24.51 g; sól: 6.07 g; suma.cuk.prost.: 55.07 g;		
czwartek 2025-06-12		
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 szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), sznycle drobiowe mielone z suszonymi pomidorami gotowane 100 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 , 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>), twaróg z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.58 kcal; białko og.: 105.84 g; tł.: 79.21 g; węgl.og.: 289.59 g; węgl.przysw.: 260.23 g; kw.tł.nasyc.: 30.35 g; błonnik: 27.49 g; sól: 4.15 g; suma.cuk.prost.: 62.95 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), skyr naturalny 150g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos grecki lekkostrawny 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.11 kcal; białko og.: 82.14 g; tł.: 76.92 g; węgl.og.: 317.91 g; węgl.przysw.: 284.25 g; kw.tł.nasyc.: 24.23 g; błonnik: 32.9 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 64.28 g;		
piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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>), skyr naturalny 150g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki lekkostrawny 50 ml (<u>SEL,</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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2104.78 kcal; białko og.: 80.23 g; tł.: 71.06 g; węgl.og.: 299.17 g; węgl.przysw.: 273.75 g; kw.tł.nasyc.: 23.21 g; błonnik: 24.65 g; sól: 3.95 g; suma.cuk.prost.: 66.76 g;		
piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), skyr naturalny 150g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , roszponka 5 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki lekkostrawny 50 ml (<u>SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1949.06 kcal; białko og.: 76.25 g; tł.: 70.49 g; węgl.og.: 274.21 g; węgl.przysw.: 234.51 g; kw.tł.nasyc.: 23.06 g; błonnik: 36.84 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 86.64 g;		
piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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>), skyr naturalny 150g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE,</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>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2209.64 kcal; białko og.: 72.44 g; tł.: 76.13 g; węgl.og.: 325.25 g; węgl.przysw.: 296.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.72 g; błonnik: 25.63 g; sól: 3.6 g; suma.cuk.prost.: 85.83 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13		
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 Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa ze świeżych ogórków z ziemniakami 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</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, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2475.45 kcal; białko og.: 78.27 g; tł.: 90.99 g; węgl.og.: 350.4 g; węgl.przysw.: 319.52 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 30.14 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 101.41 g;		
piątek 2025-06-13		
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 Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , galaretki owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos grecki lekkostrawny 50 ml (<u>SEL,</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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Wędlina drobiowa 70 g (<u>SEL,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: muss&go 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.49 kcal; białko og.: 91.57 g; tł.: 77.06 g; węgl.og.: 341.94 g; węgl.przysw.: 316.79 g; kw.tł.nasyc.: 24.58 g; błonnik: 24.5 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 105.42 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, 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 z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.49 kcal; białko og.: 83.19 g; tł.: 83.95 g; węgl.og.: 305.14 g; węgl.przysw.: 275.59 g; kw.tł.nasyc.: 28.1 g; błonnik: 29.59 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 76.88 g;		
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.63 kcal; białko og.: 80.39 g; tł.: 77.69 g; węgl.og.: 306.8 g; węgl.przysw.: 279.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.36 g; błonnik: 26.94 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 78.04 g;		
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , brzoskwinia 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU, 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 z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2257.9 kcal; białko og.: 94.56 g; tł.: 86.03 g; węgl.og.: 277.48 g; węgl.przysw.: 244.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 33.15 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 91.07 g;		
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , brzoskwinia 150 g ,	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 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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2512.77 kcal; białko og.: 91.66 g; tł.: 90.73 g; węgl.og.: 354.55 g; węgl.przysw.: 315.28 g; kw.tł.nasyc.: 37.57 g; błonnik: 39.29 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 105.44 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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 z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.64 kcal; białko og.: 80.06 g; tł.: 84.38 g; węgl.og.: 334.21 g; węgl.przysw.: 305.1 g; kw.tł.nasyc.: 27.03 g; błonnik: 29.15 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 104.23 g;		
sobota 2025-06-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.9 kcal; białko og.: 82.36 g; tł.: 68 g; węgl.og.: 337.04 g; węgl.przysw.: 307.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.61 g; błonnik: 29.51 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 108.92 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15		
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>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>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>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.11 kcal; białko og.: 100.65 g; tł.: 83.5 g; węgl.og.: 272.5 g; węgl.przysw.: 247.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 25.41 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 39.59 g;		
niedziela 2025-06-15		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2282.62 kcal; białko og.: 101.04 g; tł.: 90.64 g; węgl.og.: 275.29 g; węgl.przysw.: 252.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.48 g; błonnik: 22.92 g; sól: 4.05 g; suma.cuk.prost.: 39.16 g;		
niedziela 2025-06-15		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ,</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2191.64 kcal; białko og.: 102.86 g; tł.: 90.71 g; węgl.og.: 256.23 g; węgl.przysw.: 227.16 g; kw.tł.nasyc.: 28.65 g; błonnik: 26.97 g; sól: 3.74 g; suma.cuk.prost.: 52.68 g;		
niedziela 2025-06-15		
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 Tartare 3 szt (<u>MLE,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka z ziemniaków i dyni 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE,</u>), 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.38 kcal; białko og.: 62.91 g; tł.: 90.64 g; węgl.og.: 365.44 g; węgl.przysw.: 326.01 g; kw.tł.nasyc.: 34.21 g; błonnik: 35.36 g; sól: 3.56 g; suma.cuk.prost.: 75.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15		
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>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>MLE</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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.64 kcal; białko og.: 99.7 g; tł.: 82.67 g; węgl.og.: 301.43 g; węgl.przysw.: 274.06 g; kw.tł.nasyc.: 29.81 g; błonnik: 25.27 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 54.57 g;		
niedziela 2025-06-15		
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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.78 kcal; białko og.: 99.52 g; tł.: 89.96 g; węgl.og.: 290.14 g; węgl.przysw.: 262.29 g; kw.tł.nasyc.: 26.98 g; błonnik: 25.97 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 56.38 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.18 kcal; białko og.: 91.73 g; tł.: 92.99 g; węgl.og.: 269.09 g; węgl.przysw.: 243.6 g; kw.tł.nasyc.: 36 g; błonnik: 25.49 g; sól: 7.89 g; suma.cuk.prost.: 31.28 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Pulpet z udźca indyka 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>),	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 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.: 2316.08 kcal; białko og.: 106.59 g; tł.: 81.08 g; węgl.og.: 301.31 g; węgl.przysw.: 278.14 g; kw.tł.nasyc.: 31.69 g; błonnik: 23.18 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 34.95 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Pulpet z udźca indyka 100 g (<u>GLU, JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.24 kcal; białko og.: 103.93 g; tł.: 84.93 g; węgl.og.: 283.57 g; węgl.przysw.: 228.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.97 g; błonnik: 34.16 g; sól: 8.11 g; suma.cuk.prost.: 55.49 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</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 topiony 50 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem, cynamonem i bułką tartą 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), 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.: 2350.69 kcal; białko og.: 100.03 g; tł.: 88.11 g; węgl.og.: 302.83 g; węgl.przysw.: 260.03 g; kw.tł.nasyc.: 41.85 g; błonnik: 23.6 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 61.99 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , gruszka 150 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>), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.14 kcal; białko og.: 81.94 g; tł.: 93.27 g; węgl.og.: 322.38 g; węgl.przysw.: 273 g; kw.tł.nasyc.: 36.25 g; błonnik: 30.17 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 51.61 g;		
poniedziałek 2025-06-16		
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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), Pulpet z udźca indyka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos jarzynowy 50 ml (<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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<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.: 2279.36 kcal; białko og.: 91.88 g; tł.: 75.93 g; węgl.og.: 319.63 g; węgl.przysw.: 294.31 g; kw.tł.nasyc.: 31.19 g; błonnik: 25.34 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 62.76 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2463.57 kcal; białko og.: 98.41 g; tł.: 89.29 g; węgl.og.: 313.12 g; węgl.przysw.: 287.9 g; kw.tł.nasyc.: 26.13 g; błonnik: 25.24 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 58.68 g;		
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.2 kcal; białko og.: 104.63 g; tł.: 74.51 g; węgl.og.: 316.31 g; węgl.przysw.: 294 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 22.33 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 59.52 g;		
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2147.97 kcal; białko og.: 97.84 g; tł.: 81.42 g; węgl.og.: 254.2 g; węgl.przysw.: 225.94 g; kw.tł.nasyc.: 24.82 g; błonnik: 28.26 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 53.82 g;		
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kapusta młoda na krótko 100 g (<u>GLU,</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 suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2181.98 kcal; białko og.: 78.84 g; tł.: 65.73 g; węgl.og.: 333.78 g; węgl.przysw.: 308.74 g; kw.tł.nasyc.: 31.85 g; błonnik: 25.05 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 65.89 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ,</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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.88 kcal; białko og.: 97.71 g; tł.: 89.88 g; węgl.og.: 314.81 g; węgl.przysw.: 272.43 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 25.06 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 80.63 g;		
wtorek 2025-06-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>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>), twaróg z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.53 kcal; białko og.: 110.07 g; tł.: 63.05 g; węgl.og.: 322.04 g; węgl.przysw.: 283.03 g; kw.tł.nasyc.: 28 g; błonnik: 21.69 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 81.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), rzodkiewki 70 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1966.54 kcal; białko og.: 76.15 g; tł.: 63.38 g; węgl.og.: 287.81 g; węgl.przysw.: 258.88 g; kw.tł.nasyc.: 21.27 g; błonnik: 30.76 g; sól: 7.26 g; suma.cuk.prost.: 56.26 g;		
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL,</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ,</u>), cukinia zapiekana 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2203.88 kcal; białko og.: 86.68 g; tł.: 65.37 g; węgl.og.: 329.42 g; węgl.przysw.: 305.97 g; kw.tł.nasyc.: 22.68 g; błonnik: 25.27 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 59.65 g;		
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE,</u>), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL,</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU,</u>), surówka z sałaty, pomidorów i ogórka z olejem 100 g (<u>SEL,</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: pomarańcze 140 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, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1997.16 kcal; białko og.: 78.86 g; tł.: 64.74 g; węgl.og.: 293.38 g; węgl.przysw.: 256.66 g; kw.tł.nasyc.: 22.83 g; błonnik: 34.64 g; sól: 5.17 g; suma.cuk.prost.: 71.65 g;		
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jogurt owocowy 2% 1 szt (<u>MLE,</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE,</u>), rzodkiewki 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), surówka z sałaty, pomidorów i ogórka z olejem 100 g (<u>SEL,</u>), kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z marchewki i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2114.74 kcal; białko og.: 63.79 g; tł.: 59.85 g; węgl.og.: 346.72 g; węgl.przysw.: 316.74 g; kw.tł.nasyc.: 25.59 g; błonnik: 29.66 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 76.46 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Indyk w galarecie 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), rzodkiewki 70 g , arbuz 200 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU₁</u>), surówka z sałaty, pomidorów i ogórka z olejem 100 g (<u>SEL₁</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.33 kcal; białko og.: 86.95 g; tł.: 65.6 g; węgl.og.: 329.86 g; węgl.przysw.: 305.07 g; kw.tł.nasyc.: 24.42 g; błonnik: 24.8 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 79.22 g;		
środa 2025-06-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2% 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), Indyk w galarecie 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU, JAJ₁</u>), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2381.55 kcal; białko og.: 90.72 g; tł.: 70.45 g; węgl.og.: 359.55 g; węgl.przysw.: 332.14 g; kw.tł.nasyc.: 24.87 g; błonnik: 26.78 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 86.42 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa botwinka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.82 kcal; białko og.: 101.78 g; tł.: 85.51 g; węgl.og.: 285.27 g; węgl.przysw.: 253.61 g; kw.tł.nasyc.: 27.41 g; błonnik: 31.27 g; sól: 8.04 g; suma.cuk.prost.: 47.29 g;		
czwartek 2025-06-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa botwinka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303 kcal; białko og.: 99.63 g; tł.: 84.84 g; węgl.og.: 283.46 g; węgl.przysw.: 259.88 g; kw.tł.nasyc.: 31.98 g; błonnik: 23.6 g; sól: 7.28 g; suma.cuk.prost.: 44.17 g;		
czwartek 2025-06-19		
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>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , brzoskwinia 150 g ,	zupa botwinka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 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 z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2272.86 kcal; białko og.: 101.68 g; tł.: 87.06 g; węgl.og.: 272.92 g; węgl.przysw.: 239.17 g; kw.tł.nasyc.: 28.84 g; błonnik: 33.36 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 55.49 g;		
czwartek 2025-06-19		
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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , brzoskwinia 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2265.6 kcal; białko og.: 69.58 g; tł.: 73.78 g; węgl.og.: 343.91 g; węgl.przysw.: 318.03 g; kw.tł.nasyc.: 33.8 g; błonnik: 25.47 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 65.67 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , brzoskwinia 150 g ,	zupa botwinka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), schab pieczony z morelą w sosie własnym pieczeniowym 150 g (<u>GLU, OZI, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.55 kcal; białko og.: 97.59 g; tł.: 87.1 g; węgl.og.: 292.45 g; węgl.przysw.: 262.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 29.32 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 57.03 g;		
czwartek 2025-06-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa botwinka z lanymi kluseczkami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), sznycle ze schabu z warzywami gotowane 100 g (<u>SEL,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.55 kcal; białko og.: 99.83 g; tł.: 70.05 g; węgl.og.: 295.27 g; węgl.przysw.: 264.42 g; kw.tł.nasyc.: 29.69 g; błonnik: 28.98 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 56.68 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), połówka sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.32 kcal; białko og.: 82.78 g; tł.: 86.99 g; węgl.og.: 281.07 g; węgl.przysw.: 247.88 g; kw.tł.nasyc.: 24.13 g; błonnik: 33.21 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 58.28 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), połówka sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.02 kcal; białko og.: 82.52 g; tł.: 84.38 g; węgl.og.: 288.62 g; węgl.przysw.: 258.81 g; kw.tł.nasyc.: 23.95 g; błonnik: 29.83 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 64.66 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), połówka sopocka 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (<u>MLE</u>),	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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.8 kcal; białko og.: 84.23 g; tł.: 90.33 g; węgl.og.: 266.55 g; węgl.przysw.: 228.24 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 36.23 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 73.89 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z kiszonej kapusty z 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SOZ</u>), roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.67 kcal; białko og.: 59.71 g; tł.: 88.79 g; węgl.og.: 338.06 g; węgl.przysw.: 301.19 g; kw.tł.nasyc.: 26.06 g; błonnik: 32.79 g; sól: 3.96 g; suma.cuk.prost.: 90.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ogórek zielony 100 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</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 , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2338.33 kcal; białko og.: 90.94 g; tł.: 89.91 g; węgl.og.: 306.13 g; węgl.przysw.: 274.69 g; kw.tł.nasyc.: 23.69 g; błonnik: 31.47 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 91.18 g;		
piątek 2025-06-20		
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 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2432.97 kcal; białko og.: 89.97 g; tł.: 85.48 g; węgl.og.: 341.33 g; węgl.przysw.: 309.22 g; kw.tł.nasyc.: 24.41 g; błonnik: 32.15 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 103.12 g;		

Dietetyk

.....