

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-21		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 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 , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 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>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.22 kcal; białko og.: 94.62 g; tł.: 81.1 g; węgl.og.: 294.45 g; węgl.przysw.: 262.64 g; kw.tł.nasyc.: 31.33 g; błonnik: 29.72 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 52.63 g;		
poniedziałek 2025-07-21		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 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>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.35 kcal; białko og.: 102.06 g; tł.: 74.82 g; węgl.og.: 325.86 g; węgl.przysw.: 296.17 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 27.59 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 48.25 g;		
poniedziałek 2025-07-21		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , nektarynka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2288.91 kcal; białko og.: 108.56 g; tł.: 82.18 g; węgl.og.: 299.14 g; węgl.przysw.: 261.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 35.12 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 60.28 g;		
poniedziałek 2025-07-21		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jaglanka z owocami saszetka 100 g (<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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , nektarynka 150 g ,	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 z owocami 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>), roszponka 10 g , jabłko 150 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.02 kcal; białko og.: 74.73 g; tł.: 61.23 g; węgl.og.: 322.99 g; węgl.przysw.: 293.14 g; kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 27.75 g; sól: 4.46 g; suma.cuk.prost.: 53.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-21		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , nektarynka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot z owocami 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.55 kcal; białko og.: 98.81 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 290.61 g; węgl.przysw.: 259.65 g; kw.tł.nasyc.: 33.47 g; błonnik: 30.96 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 64.31 g;		
poniedziałek 2025-07-21		
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>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pulpeciki z udźca indyka gotowane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot z owocami 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.: 2311.8 kcal; białko og.: 105.08 g; tł.: 77.93 g; węgl.og.: 312.12 g; węgl.przysw.: 284.51 g; kw.tł.nasyc.: 31.99 g; błonnik: 27.61 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 70.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2543.1 kcal; białko og.: 88.14 g; tł.: 111.19 g; węgl.og.: 298.29 g; węgl.przysw.: 270.08 g; kw.tł.nasyc.: 38.07 g; błonnik: 28.23 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 44.45 g;		
wtorek 2025-07-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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 warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.05 kcal; białko og.: 93.73 g; tł.: 83.11 g; węgl.og.: 310.97 g; węgl.przysw.: 284.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.73 g; błonnik: 26.17 g; sól: 5.93 g; suma.cuk.prost.: 44.03 g;		
wtorek 2025-07-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , brzoskwinia 1 szt ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos bazyliowy 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 z owocami 250 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2%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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.14 kcal; białko og.: 86.57 g; tł.: 91.84 g; węgl.og.: 259.41 g; węgl.przysw.: 226.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 32.53 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 54.18 g;		
wtorek 2025-07-22		
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 dekoracyjna 12 g , brzoskwinia 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko ze śliwkami 2 szt , sos waniliowy 60 ml (<u>MLE,</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 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 warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL,</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2459.89 kcal; białko og.: 52.19 g; tł.: 71.07 g; węgl.og.: 418.86 g; węgl.przysw.: 389.93 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 28.95 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 91.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), karkówka pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej z cukinią, marchewką i majonezem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2553.41 kcal; białko og.: 87.44 g; tł.: 111.78 g; węgl.og.: 299.98 g; węgl.przysw.: 254.61 g; kw.tł.nasyc.: 38.71 g; błonnik: 28.05 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 66.4 g;		
wtorek 2025-07-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos bazyliowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2405.7 kcal; białko og.: 94.82 g; tł.: 79.01 g; węgl.og.: 324.86 g; węgl.przysw.: 280.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.7 g; błonnik: 27.01 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 69.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-23		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.65 kcal; białko og.: 80.87 g; tł.: 96.18 g; węgl.og.: 272.23 g; węgl.przysw.: 245.78 g; kw.tł.nasyc.: 27.75 g; błonnik: 26.47 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 47.4 g;		
środa 2025-07-23		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), leczo lekkostrawne z wędliną drobiową 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , kompot z owocami 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 Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.48 kcal; białko og.: 80.95 g; tł.: 72.23 g; węgl.og.: 308.83 g; węgl.przysw.: 284.13 g; kw.tł.nasyc.: 24.19 g; błonnik: 24.69 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 49.08 g;		
środa 2025-07-23		
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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), roszponka 5 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), leczo lekkostrawne z wędliną drobiową 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150ml 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>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.83 kcal; białko og.: 96.77 g; tł.: 83.66 g; węgl.og.: 285.57 g; węgl.przysw.: 241.9 g; kw.tł.nasyc.: 26.97 g; błonnik: 41.58 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 63.07 g;		
środa 2025-07-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z pieczarkami i cebulką zapiekane z serem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 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 Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.54 kcal; białko og.: 81.14 g; tł.: 83.38 g; węgl.og.: 336.35 g; węgl.przysw.: 306.02 g; kw.tł.nasyc.: 29.31 g; błonnik: 28.24 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 64.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2471.45 kcal; białko og.: 81.6 g; tł.: 96.8 g; węgl.og.: 290.4 g; węgl.przysw.: 263.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.28 g; błonnik: 24.97 g; sól: 7.24 g; suma.cuk.prost.: 65.4 g;		
środa 2025-07-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), leczo lekkostrawne z wędliną drobiową 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , kompot z owocami 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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2350.19 kcal; białko og.: 89.35 g; tł.: 62.79 g; węgl.og.: 343.43 g; węgl.przysw.: 316.22 g; kw.tł.nasyc.: 26 g; błonnik: 27.21 g; sól: 7.54 g; suma.cuk.prost.: 78.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.87 kcal; białko og.: 107.83 g; tł.: 79.08 g; węgl.og.: 284.66 g; węgl.przysw.: 257.64 g; kw.tł.nasyc.: 33.81 g; błonnik: 27.03 g; sól: 8.46 g; suma.cuk.prost.: 59.77 g;		
czwartek 2025-07-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 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>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2156.16 kcal; białko og.: 114.56 g; tł.: 68.63 g; węgl.og.: 281.59 g; węgl.przysw.: 259.9 g; kw.tł.nasyc.: 32.05 g; błonnik: 21.7 g; sól: 6.37 g; suma.cuk.prost.: 61.25 g;		
czwartek 2025-07-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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 Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.8 kcal; białko og.: 114.52 g; tł.: 67.46 g; węgl.og.: 273.99 g; węgl.przysw.: 241.44 g; kw.tł.nasyc.: 33.2 g; błonnik: 32.55 g; sól: 8.59 g; suma.cuk.prost.: 84.34 g;		
czwartek 2025-07-24		
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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.78 kcal; białko og.: 75.51 g; tł.: 80.57 g; węgl.og.: 313.07 g; węgl.przysw.: 288.96 g; kw.tł.nasyc.: 41.1 g; błonnik: 24.12 g; sól: 7.64 g; suma.cuk.prost.: 80.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet drobiowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), ogórek małosolny 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.2 kcal; białko og.: 103.55 g; tł.: 80.65 g; węgl.og.: 290.79 g; węgl.przysw.: 265.88 g; kw.tł.nasyc.: 34.32 g; błonnik: 24.92 g; sól: 7.64 g; suma.cuk.prost.: 68.83 g;		
czwartek 2025-07-24		
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>), Polędwica sopocka 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 50 g (<u>SEL,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.84 kcal; białko og.: 108.72 g; tł.: 71.44 g; węgl.og.: 297.31 g; węgl.przysw.: 270.6 g; kw.tł.nasyc.: 30.53 g; błonnik: 24.16 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 78.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-25		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2179.54 kcal; białko og.: 99.15 g; tł.: 84.81 g; węgl.og.: 271.2 g; węgl.przysw.: 241.97 g; kw.tł.nasyc.: 32.48 g; błonnik: 29.24 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 49.52 g;		
piątek 2025-07-25		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2031.1 kcal; białko og.: 91.22 g; tł.: 70.55 g; węgl.og.: 270.39 g; węgl.przysw.: 246.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 24.04 g; sól: 4.65 g; suma.cuk.prost.: 53.05 g;		
piątek 2025-07-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 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>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: brzoskwinia 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1946.82 kcal; białko og.: 88.98 g; tł.: 73.39 g; węgl.og.: 251.65 g; węgl.przysw.: 216.02 g; kw.tł.nasyc.: 30.14 g; błonnik: 33.56 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 62.74 g;		
piątek 2025-07-25		
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>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), jabłko 150 g , roszponka 10 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 z owocami 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.56 kcal; białko og.: 76.79 g; tł.: 96.07 g; węgl.og.: 318.39 g; węgl.przysw.: 290.19 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 26.1 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 62.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-25		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), ogórek zielony 100 g , roszponka 10 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot z owocami 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.42 kcal; białko og.: 105.55 g; tł.: 85.51 g; węgl.og.: 319.05 g; węgl.przysw.: 290.41 g; kw.tł.nasyc.: 32.87 g; błonnik: 28.66 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 84.52 g;		
piątek 2025-07-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot z owocami 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>), twarożek z olejem lnianym 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.05 kcal; białko og.: 98.67 g; tł.: 71.65 g; węgl.og.: 323.1 g; węgl.przysw.: 296.77 g; kw.tł.nasyc.: 30.42 g; błonnik: 26.36 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 91.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-26		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zrazy mielone wieprzowe w sosie pieczarkowym 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.88 kcal; białko og.: 87.04 g; tł.: 92.34 g; węgl.og.: 323.27 g; węgl.przysw.: 291.72 g; kw.tł.nasyc.: 27.93 g; błonnik: 31.56 g; sól: 7.68 g; suma.cuk.prost.: 69.16 g;		
sobota 2025-07-26		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.31 kcal; białko og.: 86.66 g; tł.: 78.84 g; węgl.og.: 313.77 g; węgl.przysw.: 288.57 g; kw.tł.nasyc.: 26.88 g; błonnik: 25.2 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 65.9 g;		
sobota 2025-07-26		
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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 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: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.9 kcal; białko og.: 88.15 g; tł.: 83.9 g; węgl.og.: 276.12 g; węgl.przysw.: 244.27 g; kw.tł.nasyc.: 27.06 g; błonnik: 31.86 g; sól: 7.03 g; suma.cuk.prost.: 79.63 g;		
sobota 2025-07-26		
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>), serek topiony 50 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot z owocami 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 2 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SOZ,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2297.55 kcal; białko og.: 62.84 g; tł.: 74.84 g; węgl.og.: 357.78 g; węgl.przysw.: 329.02 g; kw.tł.nasyc.: 36.02 g; błonnik: 28.77 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 94.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana 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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zrazy mielone wieprzowe w sosie pieczarkowym 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2570.04 kcal; białko og.: 83.79 g; tł.: 92.74 g; węgl.og.: 349.67 g; węgl.przysw.: 318.75 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 30.93 g; sól: 7.81 g; suma.cuk.prost.: 94.34 g;		
sobota 2025-07-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana 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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot z owocami 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 drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.73 kcal; białko og.: 88.52 g; tł.: 64.13 g; węgl.og.: 341.34 g; węgl.przysw.: 313.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.38 g; błonnik: 27.58 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 94.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.74 kcal; białko og.: 111.56 g; tł.: 86.96 g; węgl.og.: 282.71 g; węgl.przysw.: 256.29 g; kw.tł.nasyc.: 31.75 g; błonnik: 26.43 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 36.04 g;		
niedziela 2025-07-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2252.05 kcal; białko og.: 101.93 g; tł.: 80.68 g; węgl.og.: 289.3 g; węgl.przysw.: 265.02 g; kw.tł.nasyc.: 21.53 g; błonnik: 24.29 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 35.9 g;		
niedziela 2025-07-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: jabłko 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.04 kcal; białko og.: 97.34 g; tł.: 82.41 g; węgl.og.: 259.62 g; węgl.przysw.: 225.46 g; kw.tł.nasyc.: 21.67 g; błonnik: 32.06 g; sól: 3.58 g; suma.cuk.prost.: 58.86 g;		
niedziela 2025-07-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie 3 szt , pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.91 kcal; białko og.: 64.41 g; tł.: 65 g; węgl.og.: 420.19 g; węgl.przysw.: 362.81 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 35.58 g; sól: 3.69 g; suma.cuk.prost.: 55.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-27		
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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , nektarynka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot z owocami 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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.23 kcal; białko og.: 114.09 g; tł.: 87.77 g; węgl.og.: 312.25 g; węgl.przysw.: 285.87 g; kw.tł.nasyc.: 32.37 g; błonnik: 26.39 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 53.26 g;		
niedziela 2025-07-27		
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 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka z owocami saszetka 100 g (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.9 kcal; białko og.: 110.24 g; tł.: 71.99 g; węgl.og.: 307.08 g; węgl.przysw.: 277.69 g; kw.tł.nasyc.: 23.49 g; błonnik: 27.5 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 55.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28		
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 , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2062.05 kcal; białko og.: 90.61 g; tł.: 77.94 g; węgl.og.: 265.94 g; węgl.przysw.: 233.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.18 g; błonnik: 31.71 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 40.33 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
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 , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 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.: 2216.82 kcal; białko og.: 98.79 g; tł.: 83.6 g; węgl.og.: 277.52 g; węgl.przysw.: 256.88 g; kw.tł.nasyc.: 31.28 g; błonnik: 19.99 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 34.15 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
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 , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot z owocami 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>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2155.41 kcal; białko og.: 96.01 g; tł.: 86.03 g; węgl.og.: 270.55 g; węgl.przysw.: 229.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.41 g; błonnik: 37.99 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 60.28 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
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 Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki i ananasa 130 g (<u>JAJ</u>), kompot z owocami 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.: 2177.09 kcal; białko og.: 103.36 g; tł.: 79.85 g; węgl.og.: 272.87 g; węgl.przysw.: 249.53 g; kw.tł.nasyc.: 34.72 g; błonnik: 22.69 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 65.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), filet z indyka indyk w curry z mleczkiem kokosowym 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>GOR,</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka wielowarzynna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u> <u>MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.24 kcal; białko og.: 80.27 g; tł.: 74.07 g; węgl.og.: 305.41 g; węgl.przysw.: 270 g; kw.tł.nasyc.: 30.17 g; błonnik: 34.77 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 60.57 g;		
poniedziałek 2025-07-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), szpinak baby 10 g , mus owocowy kubuś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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 parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u> <u>MLE, SEZ,</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2242.6 kcal; białko og.: 87.18 g; tł.: 79.4 g; węgl.og.: 305.9 g; węgl.przysw.: 283.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 21.46 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 61.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 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 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.56 kcal; białko og.: 80.91 g; tł.: 89.43 g; węgl.og.: 313.29 g; węgl.przysw.: 282.35 g; kw.tł.nasyc.: 25.45 g; błonnik: 30.7 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 57.83 g;		
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , Sałata lodowa z jogurtem 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2256.31 kcal; białko og.: 88.3 g; tł.: 80.55 g; węgl.og.: 306.82 g; węgl.przysw.: 283.9 g; kw.tł.nasyc.: 28.91 g; błonnik: 22.69 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 59.4 g;		
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: skyr naturalny 150g 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 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2077.45 kcal; białko og.: 94.4 g; tł.: 80.7 g; węgl.og.: 261.41 g; węgl.przysw.: 227 g; kw.tł.nasyc.: 25.2 g; błonnik: 34.18 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 62.86 g;		
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 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 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2516.45 kcal; białko og.: 67.91 g; tł.: 80.58 g; węgl.og.: 402.99 g; węgl.przysw.: 354.25 g; kw.tł.nasyc.: 21.55 g; błonnik: 48.5 g; sól: 3.91 g; suma.cuk.prost.: 82.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 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 schabowy panierowany smażony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.65 kcal; białko og.: 82.82 g; tł.: 94.78 g; węgl.og.: 328.85 g; węgl.przysw.: 279.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.76 g; błonnik: 31.54 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 79.4 g;		
wtorek 2025-07-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa z cukinii z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle ze schabu mielone z suszonymi pomidorami i natką 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka 70 g (<u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.03 kcal; białko og.: 98.69 g; tł.: 65.04 g; węgl.og.: 300.75 g; węgl.przysw.: 260.63 g; kw.tł.nasyc.: 25.56 g; błonnik: 22.81 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 74.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>),	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot z owocami 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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.28 kcal; białko og.: 73.98 g; tł.: 66.08 g; węgl.og.: 284.55 g; węgl.przysw.: 256.17 g; kw.tł.nasyc.: 25.71 g; błonnik: 28.39 g; sól: 9.25 g; suma.cuk.prost.: 59.12 g;		
środa 2025-07-30 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , pomidor 100 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot z owocami 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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2161.09 kcal; białko og.: 74.16 g; tł.: 76.45 g; węgl.og.: 278.4 g; węgl.przysw.: 259.17 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 19.23 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 65.86 g;		
środa 2025-07-30 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z zieleciną 100 g (<u>JAJ</u>), sos warzywny przecierany b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórka ze szczypiorkiem z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 200 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2058.3 kcal; białko og.: 98.68 g; tł.: 66.84 g; węgl.og.: 258.15 g; węgl.przysw.: 225.19 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 30.86 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 68.79 g;		
środa 2025-07-30 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), 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 z owocami 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2171.15 kcal; białko og.: 62.34 g; tł.: 84.59 g; węgl.og.: 301.92 g; węgl.przysw.: 276.78 g; kw.tł.nasyc.: 25.9 g; błonnik: 21.07 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 93.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), miód 20 g , ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), jabłko 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórka ze szczypiorkiem z dodatkiem oleju 130 g , kompot z owocami 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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2462.56 kcal; białko og.: 84.66 g; tł.: 77.95 g; węgl.og.: 345.56 g; węgl.przysw.: 316.04 g; kw.tł.nasyc.: 26.78 g; błonnik: 27.44 g; sól: 8.04 g; suma.cuk.prost.: 82.44 g;		
środa 2025-07-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 2% 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 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>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot z owocami 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>), Wędlina szynkowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.06 kcal; białko og.: 83.09 g; tł.: 72.83 g; węgl.og.: 356.53 g; węgl.przysw.: 331.31 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 25.25 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 97.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-31		
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>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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 warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2473.02 kcal; białko og.: 111.93 g; tł.: 101.35 g; węgl.og.: 299.23 g; węgl.przysw.: 268.35 g; kw.tł.nasyc.: 39.27 g; błonnik: 30.24 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 66.55 g;		
czwartek 2025-07-31		
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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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 warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.9 kcal; białko og.: 96.09 g; tł.: 88.99 g; węgl.og.: 302.29 g; węgl.przysw.: 273.43 g; kw.tł.nasyc.: 25.47 g; błonnik: 28.23 g; sól: 4.78 g; suma.cuk.prost.: 66.5 g;		
czwartek 2025-07-31		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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>), sałatka z warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2221.14 kcal; białko og.: 92.82 g; tł.: 88.53 g; węgl.og.: 280.21 g; węgl.przysw.: 244.25 g; kw.tł.nasyc.: 26.63 g; błonnik: 35.31 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 82.26 g;		
czwartek 2025-07-31		
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>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , cukinia faszerowana warzywami i zielonym groszkiem zapiekana z serem 250 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE,</u>), kompot z owocami 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 warzyw i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.99 kcal; białko og.: 71.12 g; tł.: 71.79 g; węgl.og.: 361.44 g; węgl.przysw.: 325.99 g; kw.tł.nasyc.: 33.89 g; błonnik: 34.8 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 83.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Papryka świeża 60 g , nektarynka 150g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z jogurtem bałkańskim 3% 130 g (<u>MLE</u>), kompot z owocami 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 warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2601.45 kcal; białko og.: 111.48 g; tł.: 103.61 g; węgl.og.: 325.72 g; węgl.przysw.: 296.53 g; kw.tł.nasyc.: 39.72 g; błonnik: 28.55 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 77.67 g;		
czwartek 2025-07-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g , sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot z owocami 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 warzyw, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), pomidor parzony 90 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Posiłek nocny: ryż z owocami saszetka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.76 kcal; białko og.: 96.16 g; tł.: 92.17 g; węgl.og.: 334.61 g; węgl.przysw.: 301.47 g; kw.tł.nasyc.: 26 g; błonnik: 30.61 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 80.45 g;		