

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE,</u> ), miód 20g 1 szt, 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 bazyliowy 50 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g, surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2389.39 kcal; białko og.: 89.21 g; tł.: 90.71 g; węgl.og.: 317.63 g; węgl.przysw.: 288.57 g; kw.tł.nasyc.: 36.38 g; błonnik: 29.09 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 62.9 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE,</u> ), miód 20g 1 szt, 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 bazyliowy 50 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2286.79 kcal; białko og.: 86.55 g; tł.: 77.26 g; węgl.og.: 323.32 g; węgl.przysw.: 297.35 g; kw.tł.nasyc.: 34.98 g; błonnik: 26 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 62.46 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g, gruszek 220 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 bazyliowy 50 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g, surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <u>JAJ,</u> ), kompot owocowy 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> 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> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), krakowska parzona drobiowa 50 g, pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2313.75 kcal; białko og.: 99.43 g; tł.: 92.76 g; węgl.og.: 288.83 g; węgl.przysw.: 227.97 g; kw.tł.nasyc.: 38.34 g; błonnik: 32.72 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 92.01 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE,</u> ), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g, Rzodkiewka 40 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 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> ), ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ), pomidor 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2382.6 kcal; białko og.: 77.45 g; tł.: 83.7 g; węgl.og.: 346.8 g; węgl.przysw.: 312.57 g; kw.tł.nasyc.: 39.23 g; błonnik: 34.24 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 83.9 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<b>MLE</b>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , gruszki 220 g , lizaki 1 szt ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b>), sos bazyliowy 50 ml (<b>GLU, MLE</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<b>JAJ</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE</b>), krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2558.76 kcal; białko og.: 91.21 g; tł.: 91.88 g; węgl.og.: 358.75 g; węgl.przysw.: 297.53 g; kw.tł.nasyc.: 35.55 g; błonnik: 31.88 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 70.02 g;</p>		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<b>MLE</b>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g , lizaki 1 szt ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b>), sos bazyliowy 50 ml (<b>GLU, MLE</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<b>MLE</b>), krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2397.16 kcal; białko og.: 87.73 g; tł.: 78.73 g; węgl.og.: 349.03 g; węgl.przysw.: 317.24 g; kw.tł.nasyc.: 34.13 g; błonnik: 28.72 g; sól: 6.99 g; suma.cuk.prost.: 63.84 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2571.23 kcal; białko og.: 118.65 g; tł.: 103.72 g; węgl.og.: 304.23 g; węgl.przysw.: 277.64 g; kw.tł.nasyc.: 26.97 g; błonnik: 26.62 g; sól: 8.22 g; suma.cuk.prost.: 80.3 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2522.49 kcal; białko og.: 116.79 g; tł.: 97.01 g; węgl.og.: 306.15 g; węgl.przysw.: 285.43 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 20.73 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 78.29 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2460.64 kcal; białko og.: 116.09 g; tł.: 108.59 g; węgl.og.: 271.9 g; węgl.przysw.: 238.89 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 30.27 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 93 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , dżem 25 g ( <b>SO2,</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2429.66 kcal; białko og.: 73.21 g; tł.: 96.14 g; węgl.og.: 330.95 g; węgl.przysw.: 302.59 g; kw.tł.nasyc.: 29.85 g; błonnik: 26.4 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 103.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2496.96 kcal; białko og.: 111.64 g; tł.: 102.64 g; węgl.og.: 295.41 g; węgl.przysw.: 269.54 g; kw.tł.nasyc.: 25.27 g; błonnik: 23.79 g; sól: 7.33 g; suma.cuk.prost.: 83.38 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2154.67 kcal; białko og.: 110.39 g; tł.: 74.46 g; węgl.og.: 273.41 g; węgl.przysw.: 250.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.58 g; błonnik: 21.49 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 85.91 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , 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> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2242.55 kcal; białko og.: 94.15 g; tł.: 84.21 g; węgl.og.: 291.82 g; węgl.przysw.: 260.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.63 g; błonnik: 30.5 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 42.11 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , 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> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 10 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2291.42 kcal; białko og.: 93.56 g; tł.: 79.11 g; węgl.og.: 312.76 g; węgl.przysw.: 287.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.08 g; błonnik: 24 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 36.23 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <u>SEL, GOR</u> ), mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , sok wielowarzywny 1 szt ( <u>SEL</u> ),	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jabłko 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2230.97 kcal; białko og.: 101.53 g; tł.: 82.05 g; węgl.og.: 287.84 g; węgl.przysw.: 252.66 g; kw.tł.nasyc.: 31.78 g; błonnik: 38.13 g; sól: 6.4 g; suma.cuk.prost.: 67.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), mozzarella 60 g ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SOJ</u> ), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <u>SEL, GOR, SEZ</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2363.04 kcal; białko og.: 69.65 g; tł.: 88.12 g; węgl.og.: 337.3 g; węgl.przysw.: 308.4 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 27.7 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 54.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 100 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2303.53 kcal; białko og.: 92.91 g; tł.: 85.37 g; węgl.og.: 307.56 g; węgl.przysw.: 274 g; kw.tł.nasyc.: 32.47 g; błonnik: 30.26 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 57.66 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jaglana 200 g , buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2192.73 kcal; białko og.: 90.93 g; tł.: 74.5 g; węgl.og.: 300.3 g; węgl.przysw.: 276.82 g; kw.tł.nasyc.: 31.17 g; błonnik: 22.28 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 50.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2165.83 kcal; białko og.: 104.09 g; tł.: 69.52 g; węgl.og.: 294.91 g; węgl.przysw.: 269.05 g; kw.tł.nasyc.: 34 g; błonnik: 25.87 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 72.81 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2223.01 kcal; białko og.: 107.67 g; tł.: 69.83 g; węgl.og.: 303.11 g; węgl.przysw.: 278.4 g; kw.tł.nasyc.: 31.3 g; błonnik: 24.73 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 68.13 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <b>SEL, GOR,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2140.59 kcal; białko og.: 109.4 g; tł.: 71 g; węgl.og.: 286.56 g; węgl.przysw.: 256.86 g; kw.tł.nasyc.: 32.71 g; błonnik: 31.68 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 86.62 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 140 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, kaszą jaglaną i groszkiem zapiekana z serem 250 g ( <b>MLE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2771.15 kcal; białko og.: 113.86 g; tł.: 103.28 g; węgl.og.: 372.75 g; węgl.przysw.: 341.87 g; kw.tł.nasyc.: 56.04 g; błonnik: 30.9 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 83.35 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SOJ<sub>i</sub></b> , <b>ORZ<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 450 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>JAJ<sub>i</sub></b> , <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>JAJ<sub>i</sub></b> , <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>ORZ<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>JAJ<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SOJ<sub>i</sub></b> , <b>ORZ<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ<sub>i</sub></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2086.35 kcal; białko og.: 96.67 g; tł.: 65.42 g; węgl.og.: 291.57 g; węgl.przysw.: 247.98 g; kw.tł.nasyc.: 31.44 g; błonnik: 26.26 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 80.83 g;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>JAJ<sub>i</sub></b> , <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> , <b>GOR<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>JAJ<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU<sub>i</sub></b> , <b>SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> , <b>SEL<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ<sub>i</sub></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2138.08 kcal; białko og.: 99.26 g; tł.: 64.83 g; węgl.og.: 300.85 g; węgl.przysw.: 259.51 g; kw.tł.nasyc.: 28.47 g; błonnik: 24.02 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 75.41 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>ORZ</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>ORZ</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL</b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2079.92 kcal; białko og.: 94.88 g; tł.: 59.18 g; węgl.og.: 313.44 g; węgl.przysw.: 270.95 g; kw.tł.nasyc.: 22.75 g; błonnik: 42.55 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 57.26 g;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), roszonek 10 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g ( <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL</b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2052.97 kcal; białko og.: 92.26 g; tł.: 67.07 g; węgl.og.: 285.38 g; węgl.przysw.: 258.53 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 26.88 g; sól: 6.22 g; suma.cuk.prost.: 55.23 g;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>ORZ</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g ( <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jabłka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>ORZ</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL</b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1932.03 kcal; białko og.: 85.24 g; tł.: 66.64 g; węgl.og.: 270.36 g; węgl.przysw.: 227.39 g; kw.tł.nasyc.: 25.3 g; błonnik: 41.11 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 81.35 g;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 3 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), sałata z jogurtem 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2391.84 kcal; białko og.: 63.9 g; tł.: 66.51 g; węgl.og.: 405.57 g; węgl.przysw.: 366.36 g; kw.tł.nasyc.: 25.02 g; błonnik: 39.24 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 84.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2103.93 kcal; białko og.: 96.41 g; tł.: 61.53 g; węgl.og.: 311.22 g; węgl.przysw.: 271.41 g; kw.tł.nasyc.: 23.86 g; błonnik: 39.87 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 76.31 g;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU<sub>i</sub></b> ), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub></b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , bukiet warzyw na parze 130 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2083.2 kcal; białko og.: 94.9 g; tł.: 64.46 g; węgl.og.: 296.52 g; węgl.przysw.: 265 g; kw.tł.nasyc.: 26.19 g; błonnik: 31.54 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 74.8 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), schab duszony w porach 100 g , sos własny 100 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2471.44 kcal; białko og.: 106.78 g; tł.: 95.09 g; węgl.og.: 303.31 g; węgl.przysw.: 249.8 g; kw.tł.nasyc.: 36.79 g; błonnik: 27.63 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 59.38 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2432.51 kcal; białko og.: 108.63 g; tł.: 87.22 g; węgl.og.: 306.67 g; węgl.przysw.: 258.56 g; kw.tł.nasyc.: 36.92 g; błonnik: 22.22 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 58.04 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , arbusz 220 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2248.26 kcal; białko og.: 114.62 g; tł.: 92.84 g; węgl.og.: 251.06 g; węgl.przysw.: 223.42 g; kw.tł.nasyc.: 37.26 g; błonnik: 32.71 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 64.26 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , arbusz 220 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <b>MLE,</b> ), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2779.42 kcal; białko og.: 87.75 g; tł.: 105.01 g; węgl.og.: 376.98 g; węgl.przysw.: 321.43 g; kw.tł.nasyc.: 44.87 g; błonnik: 27.69 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 82.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
plátky kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , arbus 220 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), schab duszony w porach 100 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2536.89 kcal; białko og.: 102.49 g; tł.: 92.49 g; węgl.og.: 337.5 g; węgl.przysw.: 310.98 g; kw.tł.nasyc.: 37.89 g; błonnik: 26.54 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 65.29 g;		
<b>czwartek 2024-06-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
plátky kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), krakowska parzona drobiowa 50 g , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), roladki ze schabu mielone gotwane zawijane ze szpinakiem 100 g , sos marchewkowy 50 ml ( <b>MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z kruszonką mała 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2531.87 kcal; białko og.: 106.37 g; tł.: 84.39 g; węgl.og.: 353.6 g; węgl.przysw.: 322.7 g; kw.tł.nasyc.: 37.81 g; błonnik: 29.01 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 68.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), roszponka 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ<sub>1</sub></b> ),	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2429.52 kcal; białko og.: 102.27 g; tł.: 91.03 g; węgl.og.: 321.72 g; węgl.przysw.: 289.3 g; kw.tł.nasyc.: 36.64 g; błonnik: 31.79 g; sól: 6.91 g; suma.cuk.prost.: 76.42 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), roszponka 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ<sub>1</sub></b> ),	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g ( <b>RYB<sub>1</sub></b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub>, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2141.57 kcal; białko og.: 83.61 g; tł.: 66.88 g; węgl.og.: 314.68 g; węgl.przysw.: 289.11 g; kw.tł.nasyc.: 29.6 g; błonnik: 25.33 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 78.89 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g ( <b>RYB<sub>1</sub></b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub>, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 220 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2161.49 kcal; białko og.: 94.06 g; tł.: 77.86 g; węgl.og.: 295.92 g; węgl.przysw.: 231.02 g; kw.tł.nasyc.: 34.53 g; błonnik: 36.11 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 92.84 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
jogurt pitny naturalny 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ<sub>1</sub></b> ), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2526.5 kcal; białko og.: 93.21 g; tł.: 90.11 g; węgl.og.: 355.91 g; węgl.przysw.: 323.45 g; kw.tł.nasyc.: 39.49 g; błonnik: 31.81 g; sól: 6.82 g; suma.cuk.prost.: 84.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2<sub>i</sub></b> ), rosółka 10 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2<sub>i</sub></b> ), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>i</sub></b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2583.42 kcal; białko og.: 110.55 g; tł.: 97.26 g; węgl.og.: 343.82 g; węgl.przysw.: 309.33 g; kw.tł.nasyc.: 36.21 g; błonnik: 34.01 g; sól: 7.12 g; suma.cuk.prost.: 79.64 g;		
<b>piątek 2024-06-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2<sub>i</sub></b> ), rosółka 10 g , galaretką 150 ml ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g ( <b>RYB<sub>i</sub></b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>i</sub></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2129.15 kcal; białko og.: 84.8 g; tł.: 69.47 g; węgl.og.: 309 g; węgl.przysw.: 284.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.64 g; błonnik: 24.49 g; sól: 4.72 g; suma.cuk.prost.: 79.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie		Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>	
<p>kakao 250 ml (<b>GLU, SOJ, MLE,</b>), chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<b>JAJ,</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<b>JAJ, MLE,</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b>MLE,</b>), Szyńska drobiowa 50 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL,</b>),</p>	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2482.22 kcal; białko og.: 106.15 g; tł.: 95.49 g; węgl.og.: 312.56 g; węgl.przysw.: 283.76 g; kw.tł.nasyc.: 31.6 g; błonnik: 33.86 g; sól: 8.2 g; suma.cuk.prost.: 70.18 g;			
<b>sobota 2024-06-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>	
<p>kakao 250 ml (<b>GLU, SOJ, MLE,</b>), chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ,</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b>MLE,</b>), Szyńska drobiowa 50 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL,</b>),</p>	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2419.48 kcal; białko og.: 109.28 g; tł.: 85.01 g; węgl.og.: 315.01 g; węgl.przysw.: 290.11 g; kw.tł.nasyc.: 31.01 g; błonnik: 29.95 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 66.17 g;			
<b>sobota 2024-06-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>	
<p>kakao 250 ml (<b>GLU, SOJ, MLE,</b>), chleb razowy 0 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ,</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<b>JAJ, MLE,</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b>MLE,</b>), Szyńska drobiowa 50 g , Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL,</b>),</p>	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2295.41 kcal; białko og.: 103.59 g; tł.: 89.88 g; węgl.og.: 284.74 g; węgl.przysw.: 250.25 g; kw.tł.nasyc.: 31.46 g; błonnik: 37.45 g; sól: 7.68 g; suma.cuk.prost.: 89.46 g;			
<b>sobota 2024-06-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>	
<p>kakao 250 ml (<b>GLU, SOJ, MLE,</b>), chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (<b>SOJ,</b>), liść sałaty masłowej 6 g ,</p>	<p>zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (<b>GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<b>JAJ, MLE,</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), jajko gotowane 2 szt (<b>JAJ,</b>), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL,</b>),</p>	
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2316.5 kcal; białko og.: 84.25 g; tł.: 80.93 g; węgl.og.: 324.41 g; węgl.przysw.: 297.72 g; kw.tł.nasyc.: 38.13 g; błonnik: 31.75 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 72.18 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR</b>), ketchup 20 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty masłowej 6 g , kiwi szt 1 szt ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<b>JAJ</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<b>JAJ, MLE</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE</b>), Szyunka drobiowa 50 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2490.35 kcal; białko og.: 92.39 g; tł.: 97.01 g; węgl.og.: 324.87 g; węgl.przysw.: 293.56 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 35.17 g; sól: 9.94 g; suma.cuk.prost.: 58.23 g;</p>		
<b>sobota 2024-06-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE</b>), Szyunka drobiowa 70 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok wielowarzywny 1 szt (<b>SEL</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2268.18 kcal; białko og.: 104.29 g; tł.: 66 g; węgl.og.: 328.14 g; węgl.przysw.: 296.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.06 g; błonnik: 33.75 g; sól: 10.14 g; suma.cuk.prost.: 57.93 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2288.3 kcal; białko og.: 99.94 g; tł.: 82.71 g; węgl.og.: 297.22 g; węgl.przysw.: 273.58 g; kw.tł.nasyc.: 31.45 g; błonnik: 23.64 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 53.15 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
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>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU, SEL, GOR,</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2330.61 kcal; białko og.: 100.31 g; tł.: 83.71 g; węgl.og.: 303.07 g; węgl.przysw.: 284.12 g; kw.tł.nasyc.: 32.99 g; błonnik: 18.97 g; sól: 5.46 g; suma.cuk.prost.: 52.44 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
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>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL, GOR,</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU, SEL, GOR,</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE,</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> 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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2104.43 kcal; białko og.: 95.51 g; tł.: 81.28 g; węgl.og.: 264.18 g; węgl.przysw.: 233.15 g; kw.tł.nasyc.: 31.4 g; błonnik: 28.94 g; sól: 3.93 g; suma.cuk.prost.: 80.71 g;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <u>MLE,</u> ), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE,</u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), serek Tartare 2 szt ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2,</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2309.45 kcal; białko og.: 65.74 g; tł.: 82.32 g; węgl.og.: 341.9 g; węgl.przysw.: 309.51 g; kw.tł.nasyc.: 29.03 g; błonnik: 30.43 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 93.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <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>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , miód 20g 1 szt , mandarynka 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> 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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), Salata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2195.86 kcal; białko og.: 92.01 g; tł.: 77.53 g; węgl.og.: 292.53 g; węgl.przysw.: 253.36 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 21.83 g; sól: 3.59 g; suma.cuk.prost.: 55.18 g;		
niedziela 2024-06-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <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>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , 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> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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> ), jajka gotowane 2 szt ( <u>JAJ</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2154.22 kcal; białko og.: 91.46 g; tł.: 78.17 g; węgl.og.: 282.14 g; węgl.przysw.: 240.31 g; kw.tł.nasyc.: 27.35 g; błonnik: 22.6 g; sól: 3.29 g; suma.cuk.prost.: 52.75 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały Dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), sałatka z pomidora i natki pietruszki 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2207.24 kcal; białko og.: 95.9 g; tł.: 69.43 g; węgl.og.: 317.85 g; węgl.przysw.: 282.26 g; kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 31.76 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 77.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2164.7 kcal; białko og.: 96.1 g; tł.: 63.44 g; węgl.og.: 312.03 g; węgl.przysw.: 290.55 g; kw.tł.nasyc.: 27.8 g; błonnik: 20.27 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 72.36 g;		