

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.86 kcal; białko og.: 109.19 g; tł.: 67.24 g; węgl.og.: 300.38 g; węgl.przysw.: 274.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.82 g; błonnik: 25.08 g; sól: 6.23 g; suma.cuk.prost.: 44.37 g;		
wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 100 ml (<u>MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.36 kcal; białko og.: 112.66 g; tł.: 65.7 g; węgl.og.: 305.22 g; węgl.przysw.: 279.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.89 g; błonnik: 24.5 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 44.08 g;		
wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 100 ml (<u>MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: sok pomidorowy 1 szt (<u>SEL, GOR</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2030.77 kcal; białko og.: 118.32 g; tł.: 63.39 g; węgl.og.: 268.19 g; węgl.przysw.: 237.87 g; kw.tł.nasyc.: 31.24 g; błonnik: 30.21 g; sól: 5.33 g; suma.cuk.prost.: 72.48 g;		
wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
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 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, kaszą jaglaną i groszkiem zapiekana z serem 250 g (<u>MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.74 kcal; białko og.: 83.37 g; tł.: 73.45 g; węgl.og.: 374.78 g; węgl.przysw.: 342.18 g; kw.tł.nasyc.: 39.15 g; błonnik: 31.42 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 66.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.38 kcal; białko og.: 103.12 g; tł.: 64.24 g; węgl.og.: 295.16 g; węgl.przysw.: 252.74 g; kw.tł.nasyc.: 31.46 g; błonnik: 25.1 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 68.63 g;		
wtorek 2024-05-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 100 ml (<u>MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.42 kcal; białko og.: 106.03 g; tł.: 61.98 g; węgl.og.: 301.71 g; węgl.przysw.: 260.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.31 g; błonnik: 23.83 g; sól: 4.22 g; suma.cuk.prost.: 68.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 140 g (SEL_i), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2573.12 kcal; białko og.: 101.2 g; tł.: 109.81 g; węgl.og.: 314.23 g; węgl.przysw.: 276.75 g; kw.tł.nasyc.: 32.54 g; błonnik: 37.51 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 51.23 g;		
środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 140 g (SEL_i), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2535.44 kcal; białko og.: 91.43 g; tł.: 118.47 g; węgl.og.: 287.01 g; węgl.przysw.: 266.01 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 21.02 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 54.66 g;		
środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR_i), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (SEL_i), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej i czerwonej papryki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 140 g (SEL_i), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2440.6 kcal; białko og.: 121.89 g; tł.: 109.18 g; węgl.og.: 260.65 g; węgl.przysw.: 216.46 g; kw.tł.nasyc.: 31.84 g; błonnik: 35.02 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 66.15 g;		
środa 2024-05-22 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 2 szt (MLE_i), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.03 kcal; białko og.: 70.85 g; tł.: 91.36 g; węgl.og.: 317.98 g; węgl.przysw.: 294.23 g; kw.tł.nasyc.: 31.03 g; błonnik: 23.77 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 63.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , mandarynka 1 szt ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 140 g (SEL), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2440.49 kcal; białko og.: 89.26 g; tł.: 120.28 g; węgl.og.: 261.56 g; węgl.przysw.: 239.91 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 21.67 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 59.98 g;		
środa 2024-05-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), pasta z gotowanego mięsa wieprzowgo z włoszczyzną i natką 140 g (SEL), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.67 kcal; białko og.: 94.22 g; tł.: 91.32 g; węgl.og.: 278.21 g; węgl.przysw.: 257.7 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 20.52 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 71.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.33 kcal; białko og.: 97.67 g; tł.: 87.09 g; węgl.og.: 306.36 g; węgl.przysw.: 277.41 g; kw.tł.nasyc.: 29.1 g; błonnik: 28.98 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 80.25 g;		
czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.95 kcal; białko og.: 99.66 g; tł.: 76.91 g; węgl.og.: 315.11 g; węgl.przysw.: 289 g; kw.tł.nasyc.: 27.85 g; błonnik: 26.14 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 80.69 g;		
czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2126.65 kcal; białko og.: 92.37 g; tł.: 84.25 g; węgl.og.: 268.46 g; węgl.przysw.: 234.48 g; kw.tł.nasyc.: 28.31 g; błonnik: 31.91 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 83.61 g;		
czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.3 kcal; białko og.: 70.48 g; tł.: 99.84 g; węgl.og.: 314.7 g; węgl.przysw.: 285.18 g; kw.tł.nasyc.: 28.48 g; błonnik: 27.55 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 101.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i kapusty z majonezem 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2461.3 kcal; białko og.: 96.46 g; tł.: 95.93 g; węgl.og.: 318.9 g; węgl.przysw.: 290.68 g; kw.tł.nasyc.: 32.96 g; błonnik: 25.66 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 91.89 g;		
czwartek 2024-05-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.54 kcal; białko og.: 99.5 g; tł.: 81.33 g; węgl.og.: 327.39 g; węgl.przysw.: 297.39 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 27.46 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 94.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), filet z ryby zapiekany z pomidorem i serem 100 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.77 kcal; białko og.: 97.47 g; tł.: 85.6 g; węgl.og.: 313.34 g; węgl.przysw.: 277.66 g; kw.tł.nasyc.: 35.96 g; błonnik: 35.45 g; sól: 8.49 g; suma.cuk.prost.: 59.59 g;		
piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , miód 20g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127 kcal; białko og.: 87.01 g; tł.: 67.57 g; węgl.og.: 306.67 g; węgl.przysw.: 277.62 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 28.79 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 60.94 g;		
piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , kiwi 1 szt 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2148.19 kcal; białko og.: 122.35 g; tł.: 83.45 g; węgl.og.: 249.81 g; węgl.przysw.: 203.7 g; kw.tł.nasyc.: 35.62 g; błonnik: 36.66 g; sól: 7.47 g; suma.cuk.prost.: 61.69 g;		
piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron z owocami i bezą, sos waniliowy 350 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2630.91 kcal; białko og.: 98.78 g; tł.: 93.48 g; węgl.og.: 368.92 g; węgl.przysw.: 336.95 g; kw.tł.nasyc.: 37.57 g; błonnik: 31.71 g; sól: 6.33 g; suma.cuk.prost.: 63.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby zapiekany z pomidorem i serem 100 g (GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIĘ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.71 kcal; białko og.: 100.56 g; tł.: 90.14 g; węgl.og.: 330.99 g; węgl.przysw.: 293.29 g; kw.tł.nasyc.: 35.76 g; błonnik: 37.61 g; sól: 8.8 g; suma.cuk.prost.: 58 g;		
piątek 2024-05-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), dorsz z ziołami pieczony w rękawie 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.36 kcal; białko og.: 85.73 g; tł.: 71.72 g; węgl.og.: 308.23 g; węgl.przysw.: 277.51 g; kw.tł.nasyc.: 29.84 g; błonnik: 30.61 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 61.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), ziemniaki z zielenią 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2130.63 kcal; białko og.: 94.48 g; tł.: 75.79 g; węgl.og.: 287.05 g; węgl.przysw.: 259.8 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 29.27 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 58.84 g;		
sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zielenią 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.84 kcal; białko og.: 93.98 g; tł.: 76.62 g; węgl.og.: 305.94 g; węgl.przysw.: 284.3 g; kw.tł.nasyc.: 32.97 g; błonnik: 23.63 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 55.35 g;		
sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zielenią 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2096.41 kcal; białko og.: 94.68 g; tł.: 80.52 g; węgl.og.: 268.1 g; węgl.przysw.: 238.69 g; kw.tł.nasyc.: 34.11 g; błonnik: 31.42 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 71.53 g;		
sobota 2024-05-25 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE,), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2455.38 kcal; białko og.: 88.63 g; tł.: 82.34 g; węgl.og.: 362.85 g; węgl.przysw.: 328.68 g; kw.tł.nasyc.: 41.33 g; błonnik: 36.17 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 65.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.66 kcal; białko og.: 92.06 g; tł.: 73.91 g; węgl.og.: 324.26 g; węgl.przysw.: 296.47 g; kw.tł.nasyc.: 30.28 g; błonnik: 31.63 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 62.07 g;		
sobota 2024-05-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2269.71 kcal; białko og.: 89.46 g; tł.: 74.84 g; węgl.og.: 328.64 g; węgl.przysw.: 304.19 g; kw.tł.nasyc.: 30.68 g; błonnik: 26.35 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 59.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt, szpinak baby 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g, ziemniaki z zielenią 160 g, fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</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>), krakowska parzona drobiowa 50 g, serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2345.3 kcal; białko og.: 110.51 g; tł.: 79.79 g; węgl.og.: 309.28 g; węgl.przysw.: 282.1 g; kw.tł.nasyc.: 27.74 g; błonnik: 27.2 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 67.18 g;		
niedziela 2024-05-26		
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>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt, szpinak baby 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zielenią 160 g, marchew oprószana 130 g (<u>GLU, 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>), krakowska parzona drobiowa 50 g, serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2393.84 kcal; białko og.: 110.78 g; tł.: 77.37 g; węgl.og.: 325.64 g; węgl.przysw.: 300.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.48 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 71.9 g;		
niedziela 2024-05-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), szpinak baby 10 g, Rzodkiewka 40 g, jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zielenią 160 g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g, serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.99 kcal; białko og.: 120.82 g; tł.: 86.65 g; węgl.og.: 262.41 g; węgl.przysw.: 233.65 g; kw.tł.nasyc.: 28.46 g; błonnik: 26.66 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 88.44 g;		
niedziela 2024-05-26		
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>), twaróg 100 g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt, szpinak baby 10 g, jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zielenią 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 3 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2418.25 kcal; białko og.: 83.46 g; tł.: 81.36 g; węgl.og.: 357.32 g; węgl.przysw.: 323.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 31.6 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 103.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), szpinak baby 10 g , krem czekoladowy 1 szt , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.92 kcal; białko og.: 100.68 g; tł.: 85.36 g; węgl.og.: 289.38 g; węgl.przysw.: 248.2 g; kw.tł.nasyc.: 40.69 g; błonnik: 22.74 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 111.11 g;		
niedziela 2024-05-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew oprószana 130 g (GLU, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2182.11 kcal; białko og.: 99.84 g; tł.: 72.21 g; węgl.og.: 295.77 g; węgl.przysw.: 253.38 g; kw.tł.nasyc.: 23.56 g; błonnik: 23.17 g; sól: 3.89 g; suma.cuk.prost.: 67.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.98 kcal; białko og.: 93.71 g; tł.: 70.42 g; węgl.og.: 336.13 g; węgl.przysw.: 304.16 g; kw.tł.nasyc.: 27.01 g; błonnik: 31.97 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 73.17 g;		
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), ryż biały na sypko 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.15 kcal; białko og.: 88.88 g; tł.: 58.84 g; węgl.og.: 337.78 g; węgl.przysw.: 312.57 g; kw.tł.nasyc.: 24.24 g; błonnik: 25.2 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 72.5 g;		
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jabłka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2047.34 kcal; białko og.: 90.84 g; tł.: 63.77 g; węgl.og.: 297.72 g; węgl.przysw.: 258.17 g; kw.tł.nasyc.: 24.86 g; błonnik: 37.64 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 76.49 g;		
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2422.26 kcal; białko og.: 87.31 g; tł.: 79.19 g; węgl.og.: 360.93 g; węgl.przysw.: 327.09 g; kw.tł.nasyc.: 34.65 g; błonnik: 33.87 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 76.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz ukraiński (z fasolą Jaś) 450 ml (GLU, SEL), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2545.36 kcal; białko og.: 103.1 g; tł.: 75.61 g; węgl.og.: 381.72 g; węgl.przysw.: 343.5 g; kw.tł.nasyc.: 28.79 g; błonnik: 38.23 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 84.83 g;		
poniedziałek 2024-05-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), dżem 25 g 1 szt (SO2), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), ryż biały na sypko 200 g , kompot owocowy 250 ml , ćwikła z olejem 130 g , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2114.23 kcal; białko og.: 87.35 g; tł.: 58.07 g; węgl.og.: 320.99 g; węgl.przysw.: 299.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.74 g; błonnik: 21.57 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 79.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

			Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28			Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
			serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 3 szt (MLE), roszponka 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 80 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
			Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2322.16 kcal; białko og.: 103.28 g; tł.: 92.44 g; węgl.og.: 286.36 g; węgl.przysw.: 255.14 g; kw.tł.nasyc.: 25.69 g; błonnik: 31.25 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 59.4 g;		
wtorek 2024-05-28			Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
			serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 3 szt (MLE), roszponka 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), 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 (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
			Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2362.94 kcal; białko og.: 105.68 g; tł.: 91.37 g; węgl.og.: 294.78 g; węgl.przysw.: 264.79 g; kw.tł.nasyc.: 23.69 g; błonnik: 30.02 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 58.8 g;		
wtorek 2024-05-28			Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
			serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 3 szt (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 80 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 50 g , leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
			Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.16 kcal; białko og.: 105.28 g; tł.: 93.82 g; węgl.og.: 272.08 g; węgl.przysw.: 238.18 g; kw.tł.nasyc.: 25.94 g; błonnik: 35.93 g; sól: 7.51 g; suma.cuk.prost.: 75.42 g;		
wtorek 2024-05-28			Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
			serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 3 szt (MLE), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE), sałata z jogurtem 80 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , leczko wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
			Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.33 kcal; białko og.: 74.23 g; tł.: 65.62 g; węgl.og.: 339.56 g; węgl.przysw.: 307.79 g; kw.tł.nasyc.: 26.79 g; błonnik: 31.79 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 68.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2</u>), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 80 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.97 kcal; białko og.: 99.64 g; tł.: 94.23 g; węgl.og.: 310.42 g; węgl.przysw.: 257.03 g; kw.tł.nasyc.: 25.03 g; błonnik: 36.09 g; sól: 7.07 g; suma.cuk.prost.: 78.23 g;		
wtorek 2024-05-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka drobiowa 50 g , leczyo wegetariańskie lekkostrawne 180 g (<u>SEL</u>), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.22 kcal; białko og.: 93.43 g; tł.: 76.02 g; węgl.og.: 306.42 g; węgl.przysw.: 258.58 g; kw.tł.nasyc.: 25.99 g; błonnik: 30.53 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 77.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g (JAJ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.68 kcal; białko og.: 77.96 g; tł.: 85.02 g; węgl.og.: 304.38 g; węgl.przysw.: 273.16 g; kw.tł.nasyc.: 29.47 g; błonnik: 30.27 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 37.21 g;		
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.6 kcal; białko og.: 92.57 g; tł.: 86.41 g; węgl.og.: 315.9 g; węgl.przysw.: 289.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.45 g; błonnik: 26.62 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 36.99 g;		
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL), makaron razowy 160 g (GLU), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.77 kcal; białko og.: 80.72 g; tł.: 83.75 g; węgl.og.: 281.23 g; węgl.przysw.: 245.9 g; kw.tł.nasyc.: 30.22 g; błonnik: 34.39 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 51.27 g;		
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), mozzarella 60 g (MLE), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.51 kcal; białko og.: 69.96 g; tł.: 86.14 g; węgl.og.: 337.97 g; węgl.przysw.: 308.48 g; kw.tł.nasyc.: 31.37 g; błonnik: 28.54 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 40.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), mozzarella 30 g (MLE_i), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (GLU, MLE, SEL_i), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL_i), makaron razowy 160 g (GLU_i), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ_i), mix sałat z oliwą i ziołami 50 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2277.03 kcal; białko og.: 86.21 g; tł.: 86.24 g; węgl.og.: 303.32 g; węgl.przysw.: 275.81 g; kw.tł.nasyc.: 33.08 g; błonnik: 26.58 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 58.09 g;		
środa 2024-05-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), mozzarella 30 g (MLE_i), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL_i), makaron penne pszenny 160 g (GLU, JAJ_i), brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ_i), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ_i),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.87 kcal; białko og.: 96.3 g; tł.: 84.45 g; węgl.og.: 327.84 g; węgl.przysw.: 301.29 g; kw.tł.nasyc.: 32.63 g; błonnik: 26.55 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 59.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<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 , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 221 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos pieczarkowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.43 kcal; białko og.: 103.71 g; tł.: 95.07 g; węgl.og.: 298.35 g; węgl.przysw.: 274.46 g; kw.tł.nasyc.: 31.92 g; błonnik: 23.89 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 73.07 g;		
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 221 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.69 kcal; białko og.: 102.24 g; tł.: 93.15 g; węgl.og.: 301.78 g; węgl.przysw.: 283.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.61 g; błonnik: 18.7 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 70.45 g;		
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 70 g (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszki 220 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 221 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), udko z kurczaka gotowane 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 1 szt (<u>SEL, GOR</u>),	herbata z rumiankiem 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>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.55 kcal; białko og.: 104.56 g; tł.: 93.44 g; węgl.og.: 290.96 g; węgl.przysw.: 234.89 g; kw.tł.nasyc.: 31.88 g; błonnik: 29.88 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 95.95 g;		
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , gruszki 220 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulka 3 szt (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (<u>SOJ</u>), roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.72 kcal; białko og.: 63.46 g; tł.: 72.93 g; węgl.og.: 400.4 g; węgl.przysw.: 342.12 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 28.11 g; sól: 3.73 g; suma.cuk.prost.: 117.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , gruszki 220 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2518.85 kcal; białko og.: 98.31 g; tł.: 97.64 g; węgl.og.: 327.68 g; węgl.przysw.: 274.94 g; kw.tł.nasyc.: 31.79 g; błonnik: 24.57 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 85.66 g;		
czwartek 2024-05-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 221 ml (GLU, JAJ, MLE), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.53 kcal; białko og.: 98.77 g; tł.: 72.27 g; węgl.og.: 301.19 g; węgl.przysw.: 278.64 g; kw.tł.nasyc.: 30.08 g; błonnik: 20.66 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 76.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2403.7 kcal; białko og.: 100.45 g; tł.: 89.01 g; węgl.og.: 312.29 g; węgl.przysw.: 252.15 g; kw.tł.nasyc.: 35.69 g; błonnik: 37.21 g; sól: 11.07 g; suma.cuk.prost.: 60.9 g;		
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sufllet z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałata z jogurtem 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2280.3 kcal; białko og.: 89.07 g; tł.: 77.9 g; węgl.og.: 311.02 g; węgl.przysw.: 259.4 g; kw.tł.nasyc.: 35.13 g; błonnik: 28.7 g; sól: 8.41 g; suma.cuk.prost.: 66.69 g;		
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), sufllet z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.52 kcal; białko og.: 108.56 g; tł.: 89.84 g; węgl.og.: 252.39 g; węgl.przysw.: 215.82 g; kw.tł.nasyc.: 35.98 g; błonnik: 39.54 g; sól: 11.36 g; suma.cuk.prost.: 58.34 g;		
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski z owocem 1 szt (SOJ, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka z kiszanej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g , Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2571.81 kcal; białko og.: 97.95 g; tł.: 93.1 g; węgl.og.: 346.69 g; węgl.przysw.: 288.37 g; kw.tł.nasyc.: 41.25 g; błonnik: 35.36 g; sól: 10.03 g; suma.cuk.prost.: 66.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,), galaretka z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), sałata lodowa z pomidorem parzonym i oliwą 80 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.33 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 90.77 g; węgl.og.: 319.47 g; węgl.przysw.: 288.69 g; kw.tł.nasyc.: 35.4 g; błonnik: 35.99 g; sól: 11.4 g; suma.cuk.prost.: 45.08 g;</p>		
piątek 2024-05-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), suflet z dorsz z warzywami zapiekany 90 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok wielowarzywny 1 szt (SEL,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2138.4 kcal; białko og.: 86.52 g; tł.: 70.48 g; węgl.og.: 304.98 g; węgl.przysw.: 278.38 g; kw.tł.nasyc.: 30.23 g; błonnik: 31.81 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 50.79 g;</p>		