

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		
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 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 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 , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser twarogowy Haga 2 szt (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.9 kcal; białko og.: 89.39 g; tł.: 79.9 g; węgl.og.: 314.43 g; węgl.przysw.: 284.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 27.76 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 77.55 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
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), Szynka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), Sałata dekoracyjna 12 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 , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), ser twarogowy Haga 2 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.73 kcal; białko og.: 86.1 g; tł.: 68.21 g; węgl.og.: 322.01 g; węgl.przysw.: 297.38 g; kw.tł.nasyc.: 24.99 g; błonnik: 21.53 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 79.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), kotlet po ilawsku drobiowy pieczony 100 g (JAJ,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 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 (SOZ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.73 kcal; białko og.: 104.17 g; tł.: 83.18 g; węgl.og.: 313.11 g; węgl.przysw.: 264.82 g; kw.tł.nasyc.: 35.57 g; błonnik: 30.96 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 101.05 g;		
wtorek 2024-07-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 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,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SOZ,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2247.65 kcal; białko og.: 103.25 g; tł.: 68.58 g; węgl.og.: 317.43 g; węgl.przysw.: 275.69 g; kw.tł.nasyc.: 30.79 g; błonnik: 24.42 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana 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 Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 450 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), roszponka 10 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.81 kcal; białko og.: 89.98 g; tł.: 99.59 g; węgl.og.: 304.75 g; węgl.przysw.: 275.26 g; kw.tł.nasyc.: 29.54 g; błonnik: 26.75 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 85.31 g;		
środa 2024-07-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana 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 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), kotlecki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , ziemniaki z zieleciną 160 g , sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR</u>), Podwieczerek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SOJ, SEL</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.43 kcal; białko og.: 83.92 g; tł.: 72.82 g; węgl.og.: 301.53 g; węgl.przysw.: 276.16 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 24.72 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 88.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04		
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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE), schab duszony w porach 100 g , 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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2037.57 kcal; białko og.: 85.57 g; tł.: 68.43 g; węgl.og.: 282.32 g; węgl.przysw.: 258.6 g; kw.tł.nasyc.: 30.81 g; błonnik: 23.73 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 71.64 g;		
czwartek 2024-07-04		
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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 450 ml (GLU, MLE), roladka ze schabu mielonego z cukinią gotowana 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (GLU, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2150 kcal; białko og.: 90.72 g; tł.: 69.71 g; węgl.og.: 303.83 g; węgl.przysw.: 276.3 g; kw.tł.nasyc.: 29.58 g; błonnik: 25.65 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 68.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
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,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretką z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), fishburger panierowany pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), sałata lodowa z ziołami i oliwą 50 g ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2429.87 kcal; białko og.: 84.6 g; tł.: 94.83 g; węgl.og.: 335.55 g; węgl.przysw.: 302.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.42 g; błonnik: 33.12 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 74.72 g;</p>		
piątek 2024-07-05		
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,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), klopsik z dorsza z warzywami opiekany 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, SEZ,), ziemniaki z zieleciną 160 g , sos grecki 50 ml (SEL,), kompot owocowy 250 ml , bukiet warzyw na parze 130 g ,</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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2220.56 kcal; białko og.: 72.48 g; tł.: 76.27 g; węgl.og.: 331.91 g; węgl.przysw.: 300.21 g; kw.tł.nasyc.: 27.99 g; błonnik: 31.61 g; sól: 4.19 g; suma.cuk.prost.: 84.3 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), karkówka pieczona w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 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), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.09 kcal; białko og.: 87.9 g; tł.: 104.51 g; węgl.og.: 320.96 g; węgl.przysw.: 286.95 g; kw.tł.nasyc.: 29.36 g; błonnik: 30.07 g; sól: 8.04 g; suma.cuk.prost.: 62.7 g;		
sobota 2024-07-06		
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), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 40 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.14 kcal; białko og.: 88.98 g; tł.: 70.23 g; węgl.og.: 330.16 g; węgl.przysw.: 298.83 g; kw.tł.nasyc.: 24.78 g; błonnik: 27.57 g; sól: 7.84 g; suma.cuk.prost.: 63.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07		
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), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.42 kcal; białko og.: 91.68 g; tł.: 79.42 g; węgl.og.: 302 g; węgl.przysw.: 258.99 g; kw.tł.nasyc.: 31.84 g; błonnik: 23.58 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 65.68 g;		
niedziela 2024-07-07		
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 , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone z ziołami 170 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2201.31 kcal; białko og.: 94.25 g; tł.: 80.01 g; węgl.og.: 288.93 g; węgl.przysw.: 246.31 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 23.4 g; sól: 3.17 g; suma.cuk.prost.: 68.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 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,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SOZ,), szpinak baby 10 g , gruszki 200 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ,), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleciną 180 g (GLU, SEL, GOR, SEZ,), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2531.92 kcal; białko og.: 96.27 g; tł.: 91.74 g; węgl.og.: 356.15 g; węgl.przysw.: 292.78 g; kw.tł.nasyc.: 37.97 g; błonnik: 37.77 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 66.07 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 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,), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , dżem 25 g 1 szt (SOZ,), szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), ryż biały na sypko 200 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.76 kcal; białko og.: 78.33 g; tł.: 73.26 g; węgl.og.: 301.84 g; węgl.przysw.: 279.19 g; kw.tł.nasyc.: 34.33 g; błonnik: 22.65 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 63.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 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,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.37 kcal; białko og.: 91.53 g; tł.: 67.24 g; węgl.og.: 335.1 g; węgl.przysw.: 299.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.52 g; błonnik: 35.04 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 67.4 g;		
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), leczy lekkostrawne z wędliną drobiową 200 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.36 kcal; białko og.: 79.17 g; tł.: 68.2 g; węgl.og.: 322.6 g; węgl.przysw.: 295.21 g; kw.tł.nasyc.: 27.28 g; błonnik: 27.14 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 73.83 g;		
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g , kefir 1,5% 1 szt (MLE,),	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), leczy lekkostrawne z wędliną drobiową 200 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka Colesław z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: śliwki 120 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2014.5 kcal; białko og.: 80.31 g; tł.: 76.91 g; węgl.og.: 269.77 g; węgl.przysw.: 232.29 g; kw.tł.nasyc.: 27.3 g; błonnik: 37.22 g; sól: 7.23 g; suma.cuk.prost.: 75.53 g;		
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), serek Tartare 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka Colesław z chrzanem i 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,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2301.17 kcal; białko og.: 67.89 g; tł.: 73.27 g; węgl.og.: 358.95 g; węgl.przysw.: 326.15 g; kw.tł.nasyc.: 26.01 g; błonnik: 32.51 g; sól: 4.62 g; suma.cuk.prost.: 78.3 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, 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 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , jabłka 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka Coleslaw z chrzanem i majonezem 130 g (JAJ, MLE), 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), jajko gotowane 2 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.38 kcal; białko og.: 91.2 g; tł.: 73.63 g; węgl.og.: 342.11 g; węgl.przysw.: 304.61 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 35.34 g; sól: 7.23 g; suma.cuk.prost.: 83.11 g;		
środa 2024-07-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), leczo lekkostrawne z wędliną drobiową 200 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 160 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), jajko gotowane 2 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2184.89 kcal; białko og.: 78.64 g; tł.: 66.37 g; węgl.og.: 331.18 g; węgl.przysw.: 304.31 g; kw.tł.nasyc.: 26.33 g; błonnik: 26.63 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 86.37 g;		