

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
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 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 , Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieloną kapustą i zielonego ogórka ze szczypiorkiem i olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 50 g , lecco wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.48 kcal; białko og.: 90.32 g; tł.: 80.14 g; węgl.og.: 301.49 g; węgl.przysw.: 250.58 g; kw.tł.nasyc.: 25.29 g; błonnik: 33.62 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 80.35 g;</p>		
wtorek 2024-06-11		
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), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos szpinakowy 50 ml (MLE), ziemniaki z zieloną kapustą i bukietem warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: biszkoty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 50 g , lecco wegetariańskie lekkostrawne 180 g (SEL), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.95 kcal; białko og.: 95.09 g; tł.: 65.67 g; węgl.og.: 302.1 g; węgl.przysw.: 255.29 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 29.52 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 77.23 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12		
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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ,), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (GLU, SEL,), makaron razowy 160 g (GLU,), surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.55 kcal; białko og.: 92.91 g; tł.: 63.4 g; węgl.og.: 364.27 g; węgl.przysw.: 330.76 g; kw.tł.nasyc.: 25.59 g; błonnik: 31.43 g; sól: 4.76 g; suma.cuk.prost.: 84.95 g;		
środa 2024-06-12		
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 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 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,), cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2333.3 kcal; białko og.: 93.27 g; tł.: 65.33 g; węgl.og.: 355.39 g; węgl.przysw.: 330.57 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 24.82 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 86.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieloną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.84 kcal; białko og.: 105.07 g; tł.: 69.8 g; węgl.og.: 323.76 g; węgl.przysw.: 293.21 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 29.38 g; sól: 7.19 g; suma.cuk.prost.: 67.17 g;		
czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2298.66 kcal; białko og.: 107.98 g; tł.: 71.08 g; węgl.og.: 317.98 g; węgl.przysw.: 294.28 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 22.54 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 66.21 g;		
czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyntka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2033.06 kcal; białko og.: 107.88 g; tł.: 65.91 g; węgl.og.: 266.97 g; węgl.przysw.: 237.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.46 g; błonnik: 29.47 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 84.37 g;		
czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 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 żółty półtwardy 70 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (GLU, JAJ, MLE), mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser topiony 50 g (MLE), miód 20g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2745.4 kcal; białko og.: 92.64 g; tł.: 91.77 g; węgl.og.: 406.81 g; węgl.przysw.: 373.93 g; kw.tł.nasyc.: 44.96 g; błonnik: 31.68 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 73.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13		
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 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, 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), Szyńka drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2144.79 kcal; białko og.: 95.2 g; tł.: 65.04 g; węgl.og.: 307.38 g; węgl.przysw.: 282.3 g; kw.tł.nasyc.: 31.11 g; błonnik: 25.1 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 63.85 g;		
czwartek 2024-06-13		
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 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 450 ml (GLU, MLE), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (GLU, JAJ, MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.08 kcal; białko og.: 98.31 g; tł.: 61.99 g; węgl.og.: 314.7 g; węgl.przysw.: 285.67 g; kw.tł.nasyc.: 27.87 g; błonnik: 27.15 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 62.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
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,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), pomidor 100 g , szpinak baby 10 g , galaretka z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), dorsz panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej 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,), serek Tartare 3 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , papryka świeża 60 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.15 kcal; białko og.: 90.07 g; tł.: 87.38 g; węgl.og.: 314.44 g; węgl.przysw.: 282.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.52 g; błonnik: 31.76 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 42.3 g;</p>		
piątek 2024-06-14		
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,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), pomidor parzony 90 g , galaretka 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,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły 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,), serek Tartare 3 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.85 kcal; białko og.: 81.57 g; tł.: 82.63 g; węgl.og.: 297.48 g; węgl.przysw.: 272.55 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 25.1 g; sól: 4.4 g; suma.cuk.prost.: 43.74 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15		
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 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju 100 g (SEL, GOR), 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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2476.58 kcal; białko og.: 90.7 g; tł.: 93.4 g; węgl.og.: 332.84 g; węgl.przysw.: 302.7 g; kw.tł.nasyc.: 31.49 g; błonnik: 28.97 g; sól: 9.08 g; suma.cuk.prost.: 79.42 g;		
sobota 2024-06-15		
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 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (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 beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , wędlina z piersi kurczaka 40 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.75 kcal; białko og.: 95.19 g; tł.: 68.43 g; węgl.og.: 342.34 g; węgl.przysw.: 307.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.38 g; błonnik: 31.52 g; sól: 7.81 g; suma.cuk.prost.: 81.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
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,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), 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 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.95 kcal; białko og.: 121.65 g; tł.: 83.34 g; węgl.og.: 296.79 g; węgl.przysw.: 270.41 g; kw.tł.nasyc.: 32.98 g; błonnik: 26.4 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 54.68 g;		
niedziela 2024-06-16		
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,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.49 kcal; białko og.: 121.92 g; tł.: 80.93 g; węgl.og.: 313.15 g; węgl.przysw.: 289.05 g; kw.tł.nasyc.: 31.72 g; błonnik: 24.11 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 59.4 g;		
niedziela 2024-06-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , jabłko 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 , surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: arbuz 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244.7 kcal; białko og.: 116.6 g; tł.: 92.13 g; węgl.og.: 254.49 g; węgl.przysw.: 223.09 g; kw.tł.nasyc.: 31.68 g; błonnik: 29.31 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 77.98 g;		
niedziela 2024-06-16		
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,), twaróg 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), marchew oprószana 130 g (GLU, 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 2 szt , dżem 25 g 1 szt (SOZ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.94 kcal; białko og.: 94.01 g; tł.: 77.28 g; węgl.og.: 347.43 g; węgl.przysw.: 314.59 g; kw.tł.nasyc.: 34.44 g; błonnik: 30.75 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 99.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
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 , miód 20g 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 , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.63 kcal; białko og.: 102.16 g; tł.: 73.38 g; węgl.og.: 298.03 g; węgl.przysw.: 255.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.09 g; błonnik: 23.23 g; sól: 3.6 g; suma.cuk.prost.: 51.53 g;		
niedziela 2024-06-16		
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 , Podwieczerek: 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.26 kcal; białko og.: 100.22 g; tł.: 70.76 g; węgl.og.: 289.88 g; węgl.przysw.: 248.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.83 g; błonnik: 22.37 g; sól: 3.41 g; suma.cuk.prost.: 55.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17		
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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), pomidor 100 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: 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), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2588.64 kcal; białko og.: 101.08 g; tł.: 89.66 g; węgl.og.: 364.35 g; węgl.przysw.: 331.18 g; kw.tł.nasyc.: 39.08 g; błonnik: 33.17 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 73.69 g;		
poniedziałek 2024-06-17		
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), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , ćwikła z jabłkiem 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), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.48 kcal; białko og.: 82.12 g; tł.: 69.26 g; węgl.og.: 335.48 g; węgl.przysw.: 312.27 g; kw.tł.nasyc.: 32.32 g; błonnik: 22.63 g; sól: 3.61 g; suma.cuk.prost.: 72.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna 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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), Rzodkiewka 40 g , roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (GLU, MLE, SEL,), karkówka pieczona ze śliwką w sosie chrzanowym 150 g (GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty 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,), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2069.44 kcal; białko og.: 76.19 g; tł.: 73.8 g; węgl.og.: 291.91 g; węgl.przysw.: 243.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.86 g; błonnik: 31.35 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 79.1 g;		
wtorek 2024-06-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE,), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , 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,), paprykarz rybny z warzywami i kaszą jaglaną 150 g (SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, MIE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2185.95 kcal; białko og.: 90.07 g; tł.: 69.4 g; węgl.og.: 314.4 g; węgl.przysw.: 268.72 g; kw.tł.nasyc.: 25.35 g; błonnik: 28.38 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 76.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane z owocami na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , jabłko 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (<u>JAJ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2032.41 kcal; białko og.: 91.29 g; tł.: 70.42 g; węgl.og.: 274.82 g; węgl.przysw.: 245.96 g; kw.tł.nasyc.: 29.48 g; błonnik: 26.8 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 87.2 g;		
czwartek 2024-06-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane z owocami na mleku 2% 150 ml (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 1 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<u>MLE, SEL</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa selerowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), roladka z piersi kurczaka zawijana z warzywami 100 g (<u>SEL</u>), sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: drożdżówka z kruszonką mała 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2045.89 kcal; białko og.: 96.4 g; tł.: 66.69 g; węgl.og.: 281.13 g; węgl.przysw.: 252.76 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 26.5 g; sól: 3.99 g; suma.cuk.prost.: 88.96 g;		