

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0g (GLU, SEZ), chleb razowy 70g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100g (JAJ), liść sałaty dekoracyjnej 10g, dżem 25g 1 szt (SOZ),	zupa botwinka z drobnym makaronem 315ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Łosoś pieczony z ziołami 90g, sos cytrynowy 50ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160g, surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130g, kompot owocowy 250ml,	herbata z miętą 250ml, chleb pszenno-żytni 70g (GLU, SEZ), chleb razowy 70g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70g (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 50g, Posiłek nocny: sok smoothie 1szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.73 kcal; białko og.: 86.04 g; tł.: 105.53 g; węgl.og.: 286.42 g; węgl.przysw.: 257.89 g; kw.tł.nasyc.: 37.37 g; błonnik: 26.97 g; sól: 7.74 g; suma.cuk.prost.: 44.87 g;		
piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100g (JAJ), liść sałaty dekoracyjnej 10g, dżem 25g 1 szt (SOZ),	zupa botwinka z drobnym makaronem 315ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Łosoś pieczony z ziołami 90g, sos cytrynowy 50ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160g, kompot owocowy 250ml, cukinia zapiekana 130g,	herbata z miętą 250ml, chleb pszenno-żytni 140g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2szt, sałata lodowa z ziołami i oliwą 50g, Posiłek nocny: sok smoothie 1szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.65 kcal; białko og.: 77.56 g; tł.: 93.1 g; węgl.og.: 290.27 g; węgl.przysw.: 270.32 g; kw.tł.nasyc.: 32.12 g; błonnik: 18.78 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 50.72 g;		
piątek 2024-06-21 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 0g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100g (JAJ), liść sałaty dekoracyjnej 10g, mandarynka 1szt,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Łosoś pieczony z ziołami 90g, sos cytrynowy 50ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160g, surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130g, kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: arbuz 220g,	herbata z miętą 250ml, chleb razowy 90g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1szt (MLE), ser żółty półtwardy 70g (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 50g, Posiłek nocny: sok smoothie 1szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.11 kcal; białko og.: 87.68 g; tł.: 102.75 g; węgl.og.: 248.08 g; węgl.przysw.: 218.25 g; kw.tł.nasyc.: 37.35 g; błonnik: 29.47 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 68.76 g;		
piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100g (JAJ), dżem 25g 1 szt (SOZ), liść sałaty dekoracyjnej 10g,	zupa obiadowa wegetariańska 315ml, gołąbki z ziemniakami, cebulką i pieczarkami 2szt (GLU, JAJ), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130g, kompot owocowy 250ml,	herbata z miętą 250ml, chleb pszenno-żytni 140g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1szt (MLE), ser żółty półtwardy 70g (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 50g, Posiłek nocny: sok smoothie 1szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2290.49 kcal; białko og.: 72.68 g; tł.: 89.73 g; węgl.og.: 313.77 g; węgl.przysw.: 286.56 g; kw.tł.nasyc.: 34.95 g; błonnik: 25.62 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 48.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21		
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,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , galaretka z owocami 150 ml ,</p>	<p>zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami 90 g , sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , 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 , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2457.25 kcal; białko og.: 93.79 g; tł.: 107.45 g; węgl.og.: 301.07 g; węgl.przysw.: 272.89 g; kw.tł.nasyc.: 37.1 g; błonnik: 27.95 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 55.03 g;</p>		
piątek 2024-06-21		
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,), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (JAJ,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), Łosoś pieczony z ziołami 90 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), kompot owocowy 250 ml , cukinia zapiekana 130 g , 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 Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.78 kcal; białko og.: 81.7 g; tł.: 89.95 g; węgl.og.: 292.74 g; węgl.przysw.: 272.3 g; kw.tł.nasyc.: 31.22 g; błonnik: 20.6 g; sól: 4.36 g; suma.cuk.prost.: 65.4 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22		
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,), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleńnią 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 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,), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.57 kcal; białko og.: 92.31 g; tł.: 72.91 g; węgl.og.: 327.04 g; węgl.przysw.: 296 g; kw.tł.nasyc.: 29.88 g; błonnik: 31.07 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 89.72 g;		
sobota 2024-06-22		
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,), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleńnią 160 g , marchew junior 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.6 kcal; białko og.: 92.94 g; tł.: 62.45 g; węgl.og.: 327.04 g; węgl.przysw.: 300.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 26.3 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 87.32 g;		
sobota 2024-06-22		
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,), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 200 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleńnią 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany naturalny 4%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,), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.62 kcal; białko og.: 107.14 g; tł.: 74.8 g; węgl.og.: 288.06 g; węgl.przysw.: 255.43 g; kw.tł.nasyc.: 32.24 g; błonnik: 32.01 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 106.79 g;		
sobota 2024-06-22		
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,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), 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,), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2600.65 kcal; białko og.: 78.99 g; tł.: 85.36 g; węgl.og.: 396.92 g; węgl.przysw.: 359.66 g; kw.tł.nasyc.: 38.01 g; błonnik: 35.3 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 101.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
plátky 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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g , nektarynka 200 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ,), 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2404.3 kcal; białko og.: 94.59 g; tł.: 73.97 g; węgl.og.: 356.73 g; węgl.przysw.: 322.27 g; kw.tł.nasyc.: 29 g; błonnik: 33.3 g; sól: 7.64 g; suma.cuk.prost.: 93.55 g;		
sobota 2024-06-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
plátky 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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior 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,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), rozspanka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2296.97 kcal; białko og.: 94.12 g; tł.: 63.92 g; węgl.og.: 352.75 g; węgl.przysw.: 320.66 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 29.01 g; sól: 7.71 g; suma.cuk.prost.: 88.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23		
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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2496.4 kcal; białko og.: 108.87 g; tł.: 103.33 g; węgl.og.: 297.27 g; węgl.przysw.: 269.03 g; kw.tł.nasyc.: 30.66 g; błonnik: 27.31 g; sól: 8.74 g; suma.cuk.prost.: 66.04 g;		
niedziela 2024-06-23		
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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rukola 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos pietruszkowy 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2534.9 kcal; białko og.: 111.17 g; tł.: 104.86 g; węgl.og.: 298.33 g; węgl.przysw.: 274.91 g; kw.tł.nasyc.: 31.23 g; błonnik: 23.43 g; sól: 6.73 g; suma.cuk.prost.: 60.25 g;		
niedziela 2024-06-23		
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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.13 kcal; białko og.: 106.36 g; tł.: 110.94 g; węgl.og.: 265.1 g; węgl.przysw.: 230.35 g; kw.tł.nasyc.: 31.75 g; błonnik: 31.05 g; sól: 8.94 g; suma.cuk.prost.: 78.71 g;		
niedziela 2024-06-23		
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,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , dżem 25 g (SO2,),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE,), 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,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Tartare 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.79 kcal; białko og.: 75.48 g; tł.: 94.8 g; węgl.og.: 324.02 g; węgl.przysw.: 294.01 g; kw.tł.nasyc.: 29.51 g; błonnik: 27.09 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 88.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (SEL, GOR), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.32 kcal; białko og.: 93.36 g; tł.: 97.19 g; węgl.og.: 301.77 g; węgl.przysw.: 273.37 g; kw.tł.nasyc.: 25.85 g; błonnik: 25.37 g; sól: 7.55 g; suma.cuk.prost.: 84.38 g;		
niedziela 2024-06-23		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.08 kcal; białko og.: 96.23 g; tł.: 77.51 g; węgl.og.: 278.79 g; węgl.przysw.: 251.91 g; kw.tł.nasyc.: 26.94 g; błonnik: 25 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 83.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie			Obiad Podwieczerek			Kolacja Posiłek nocny		
poniedziałek 2024-06-24			Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.					
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g ,			zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2274.44 kcal; białko og.: 105.29 g; tł.: 79.24 g; węgl.og.: 300.04 g; węgl.przysw.: 269.02 g; kw.tł.nasyc.: 30.43 g; błonnik: 30.36 g; sól: 5.18 g; suma.cuk.prost.: 72.87 g;								
poniedziałek 2024-06-24			Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.					
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<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>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g ,			zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2304.05 kcal; białko og.: 104.05 g; tł.: 73.45 g; węgl.og.: 317.71 g; węgl.przysw.: 294.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.81 g; błonnik: 22.41 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 62.2 g;								
poniedziałek 2024-06-24			Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.					
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), papryka świeża 60 g , Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,			zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: śliwki 120 g ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), rzodkiewka 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2240.27 kcal; białko og.: 102.2 g; tł.: 79.21 g; węgl.og.: 297.97 g; węgl.przysw.: 260.21 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 37.11 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 94.52 g;								
poniedziałek 2024-06-24			Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.					
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<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>), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>), buraczki po Litewsku z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,			herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2465.8 kcal; białko og.: 88.18 g; tł.: 74.76 g; węgl.og.: 379.41 g; węgl.przysw.: 339.39 g; kw.tł.nasyc.: 25.15 g; błonnik: 39.39 g; sól: 6.93 g; suma.cuk.prost.: 98.15 g;								

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-24		
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 50 g (SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Endywia 10 g , papryka świeża 60 g , arbuż 200 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ), 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 2 szt (JAJ), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.03 kcal; białko og.: 94.9 g; tł.: 77.65 g; węgl.og.: 316.13 g; węgl.przysw.: 285.52 g; kw.tł.nasyc.: 31.35 g; błonnik: 28.75 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 84.15 g;		
poniedziałek 2024-06-24		
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), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 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 2 szt (JAJ), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.16 kcal; białko og.: 91 g; tł.: 71.33 g; węgl.og.: 313.76 g; węgl.przysw.: 292.23 g; kw.tł.nasyc.: 30.69 g; błonnik: 19.65 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 75.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), kotlet devolay z indyka panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 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,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2196.6 kcal; białko og.: 90 g; tł.: 86.61 g; węgl.og.: 278.41 g; węgl.przysw.: 252.66 g; kw.tł.nasyc.: 32 g; błonnik: 25.76 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 37.48 g;		
wtorek 2024-06-25		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR,), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2190.63 kcal; białko og.: 90.76 g; tł.: 87.95 g; węgl.og.: 270.63 g; węgl.przysw.: 250.42 g; kw.tł.nasyc.: 31.97 g; błonnik: 20.22 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 36.55 g;		
wtorek 2024-06-25		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , nektarynka 200 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR,), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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,), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2088.78 kcal; białko og.: 91.89 g; tł.: 88.44 g; węgl.og.: 246.44 g; węgl.przysw.: 217.08 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 29.36 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 54.71 g;		
wtorek 2024-06-25		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (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,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE,), 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,), ser żółty 50 g (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.21 kcal; białko og.: 69.78 g; tł.: 83.31 g; węgl.og.: 307.89 g; węgl.przysw.: 278.97 g; kw.tł.nasyc.: 31.1 g; błonnik: 28.92 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 38.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25		
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), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , banan 180 g ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ), 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 , Podwieczorek: biszkoty 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), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2319.38 kcal; białko og.: 96.72 g; tł.: 86.96 g; węgl.og.: 304.04 g; węgl.przysw.: 255.58 g; kw.tł.nasyc.: 32.15 g; błonnik: 31.13 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 58.59 g;		
wtorek 2024-06-25		
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), krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (MLE), banan 180 g , pomidor parzony 90 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony w ziołach 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkoty 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), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2167.17 kcal; białko og.: 91.15 g; tł.: 82.85 g; węgl.og.: 275.53 g; węgl.przysw.: 235.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.08 g; błonnik: 22.97 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 55.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p align="center">środa 2024-06-26 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 250 g (SEL, GOR, SO2,), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>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,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), liść sałaty masłowej 6 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2648.62 kcal; białko og.: 88.98 g; tł.: 107.95 g; węgl.og.: 343.63 g; węgl.przysw.: 314.54 g; kw.tł.nasyc.: 35.3 g; błonnik: 28.83 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 64.8 g;</p>		
<p align="center">środa 2024-06-26 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), liść sałaty masłowej 6 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.79 kcal; białko og.: 84.96 g; tł.: 103.22 g; węgl.og.: 315.26 g; węgl.przysw.: 293.15 g; kw.tł.nasyc.: 27.1 g; błonnik: 21.85 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 70.25 g;</p>		
<p align="center">środa 2024-06-26 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</p>		
<p>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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 180 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR,), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (SEL,), ziemniaki z zieleńią 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), liść sałaty masłowej 6 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2411.11 kcal; białko og.: 108.15 g; tł.: 100.83 g; węgl.og.: 286.17 g; węgl.przysw.: 247.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 38.15 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 89.88 g;</p>		
<p align="center">środa 2024-06-26 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 180 g ,</p>	<p>zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE,), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2472.35 kcal; białko og.: 86.64 g; tł.: 88.47 g; węgl.og.: 345.61 g; węgl.przysw.: 317.62 g; kw.tł.nasyc.: 32.23 g; błonnik: 27.74 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 92.17 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-26		
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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 180 g ,	zupa serowa z lanymi kluseczkami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2474.11 kcal; białko og.: 77.02 g; tł.: 109.1 g; węgl.og.: 306.23 g; węgl.przysw.: 282.83 g; kw.tł.nasyc.: 30.29 g; błonnik: 23.14 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 79.06 g;		
środa 2024-06-26		
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 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), jajko gotowane 1 szt (JAJ), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2272.47 kcal; białko og.: 79.44 g; tł.: 81.57 g; węgl.og.: 314.68 g; węgl.przysw.: 292.7 g; kw.tł.nasyc.: 27.04 g; błonnik: 21.71 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 81.5 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27 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), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2238.37 kcal; białko og.: 96.07 g; tł.: 73.08 g; węgl.og.: 316.82 g; węgl.przysw.: 285.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.11 g; błonnik: 29.72 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 77.05 g;		
czwartek 2024-06-27 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), dżem 25 g 1 szt (SO2), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.96 kcal; białko og.: 99.85 g; tł.: 73.29 g; węgl.og.: 315.95 g; węgl.przysw.: 288.52 g; kw.tł.nasyc.: 25.89 g; błonnik: 25.35 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 79.21 g;		
czwartek 2024-06-27 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), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: śliwki 120 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2026.01 kcal; białko og.: 92.09 g; tł.: 74.9 g; węgl.og.: 264.51 g; węgl.przysw.: 230.84 g; kw.tł.nasyc.: 25.88 g; błonnik: 31.6 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 80.13 g;		
czwartek 2024-06-27 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), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 3 szt (MLE), miód 20g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2427.36 kcal; białko og.: 70.53 g; tł.: 78.48 g; węgl.og.: 377.32 g; węgl.przysw.: 346.76 g; kw.tł.nasyc.: 23.37 g; błonnik: 28.47 g; sól: 4.01 g; suma.cuk.prost.: 85.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
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), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.32 kcal; białko og.: 91.2 g; tł.: 77.41 g; węgl.og.: 309.22 g; węgl.przysw.: 281.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.49 g; błonnik: 25.31 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 87.87 g;		
czwartek 2024-06-27		
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), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (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 pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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 indyka 70 g (SOJ, SEL), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.43 kcal; białko og.: 96.14 g; tł.: 73.17 g; węgl.og.: 306.6 g; węgl.przysw.: 279.2 g; kw.tł.nasyc.: 28.61 g; błonnik: 25.52 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 90.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), ogórek zielony 100 g, miód 20g 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), dorsz panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka z kiszzonej 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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt, sałatka z pomidora parzonego i natki z oliwą 100 g, Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2271.04 kcal; białko og.: 88.53 g; tł.: 84.99 g; węgl.og.: 305.14 g; węgl.przysw.: 278.25 g; kw.tł.nasyc.: 35.62 g; błonnik: 28.71 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 44.85 g;		
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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 Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), roszponka 10 g, miód 20g 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), warzywa po grecku lekkostrawne 100 g (SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g, sałata z jogurtem 100 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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt, sałatka z pomidora parzonego i natki z oliwą 100 g, Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.59 kcal; białko og.: 71.45 g; tł.: 68.99 g; węgl.og.: 306.62 g; węgl.przysw.: 285.94 g; kw.tł.nasyc.: 33.17 g; błonnik: 22.5 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 52.84 g;		
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%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 zielony 100 g, arbuz 220 g,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), warzywa po grecku lekkostrawne 100 g (SEL), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g, kompot owocowy 250 ml, Podwieczerek: brzoskwinia 200 g,	herbata z miętą 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, sałatka z pomidora parzonego i natki z oliwą 100 g, Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2019.9 kcal; białko og.: 85.29 g; tł.: 79.34 g; węgl.og.: 261.36 g; węgl.przysw.: 226.73 g; kw.tł.nasyc.: 35.11 g; błonnik: 34.65 g; sól: 5.87 g; suma.cuk.prost.: 75.26 g;		
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 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), ogórek zielony 100 g, arbuz 220 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pomidory faszerowane warzywami, kaszą jaglaną i cieciorką zapiekane z serem 300 g (JAJ, MLE), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka z kiszzonej 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), sałatka z pomidora parzonego i natki z oliwą 100 g, Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.74 kcal; białko og.: 81.27 g; tł.: 84.71 g; węgl.og.: 345.02 g; węgl.przysw.: 310.31 g; kw.tł.nasyc.: 35.86 g; błonnik: 32.18 g; sól: 6.27 g; suma.cuk.prost.: 65.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE_i), miód 20g 1 szt , ogórek zielony 100 g , arbuż 220 g ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), dorsz panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałatka z pomidora parzonego i natki z oliwą 100 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.25 kcal; białko og.: 92.91 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 329.61 g; węgl.przysw.: 300.03 g; kw.tł.nasyc.: 36.77 g; błonnik: 29.61 g; sól: 6.46 g; suma.cuk.prost.: 63.23 g;</p>		
piątek 2024-06-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE_i), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE_i), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), warzywa po grecku lekkostrawne 100 g (SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), jajko gotowane 1 szt (JAJ_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2072.95 kcal; białko og.: 72.92 g; tł.: 63.08 g; węgl.og.: 313.95 g; węgl.przysw.: 289.73 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 24.25 g; sól: 4.03 g; suma.cuk.prost.: 72.28 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
plátky 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,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , gruszki 220 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), sos koperkowy 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: 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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2618.52 kcal; białko og.: 92.67 g; tł.: 93.01 g; węgl.og.: 371.36 g; węgl.przysw.: 309.04 g; kw.tł.nasyc.: 31.74 g; błonnik: 32.31 g; sól: 6.76 g; suma.cuk.prost.: 86.84 g;		
sobota 2024-06-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
plátky 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,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2482.08 kcal; białko og.: 91.14 g; tł.: 82.24 g; węgl.og.: 360.53 g; węgl.przysw.: 327.58 g; kw.tł.nasyc.: 30.64 g; błonnik: 29.19 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 78.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30		
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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2435.6 kcal; białko og.: 115.04 g; tł.: 93.28 g; węgl.og.: 297.56 g; węgl.przysw.: 273.04 g; kw.tł.nasyc.: 26.39 g; błonnik: 24.53 g; sól: 8.2 g; suma.cuk.prost.: 75.47 g;		
niedziela 2024-06-30		
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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rukola 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 , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.23 kcal; białko og.: 113.19 g; tł.: 94.9 g; węgl.og.: 308.25 g; węgl.przysw.: 284.23 g; kw.tł.nasyc.: 25.6 g; błonnik: 24.03 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 76.5 g;		
niedziela 2024-06-30		
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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), papryka świeża 60 g , Rukola 10 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 , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.4 kcal; białko og.: 113.14 g; tł.: 98.16 g; węgl.og.: 268.6 g; węgl.przysw.: 236.77 g; kw.tł.nasyc.: 27.22 g; błonnik: 29.07 g; sól: 7.43 g; suma.cuk.prost.: 90.6 g;		
niedziela 2024-06-30		
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,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), papryka świeża 60 g , Rukola 10 g , dżem 25 g (SO2,),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (JAJ, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (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 , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2260.53 kcal; białko og.: 72.51 g; tł.: 80.08 g; węgl.og.: 328.73 g; węgl.przysw.: 297.63 g; kw.tł.nasyc.: 31.96 g; błonnik: 29.13 g; sól: 4.73 g; suma.cuk.prost.: 93.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), Rukola 10 g , 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 , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (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), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.78 kcal; białko og.: 110.65 g; tł.: 90.69 g; węgl.og.: 289.5 g; węgl.przysw.: 266.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 21.38 g; sól: 7.36 g; suma.cuk.prost.: 83.04 g;		
niedziela 2024-06-30		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 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 , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2173.41 kcal; białko og.: 110.2 g; tł.: 74.35 g; węgl.og.: 280.41 g; węgl.przysw.: 253.73 g; kw.tł.nasyc.: 25.45 g; błonnik: 24.8 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 89.02 g;		