

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynte drobiowa 70 g , roszonepa 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), kotlet drobiowy po szwajcarsku zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleńią 160 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2254.94 kcal; białko og.: 119.97 g; tł.: 78.56 g; węgl.og.: 282.26 g; węgl.przysw.: 258.1 g; kw.tł.nasyc.: 35.38 g; błonnik: 24.18 g; sól: 8.52 g; suma.cuk.prost.: 79.5 g;		
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynte drobiowa 70 g , roszonepa 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleńią 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2244 kcal; białko og.: 119.07 g; tł.: 73.2 g; węgl.og.: 287.49 g; węgl.przysw.: 268.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.19 g; błonnik: 19.21 g; sól: 6.68 g; suma.cuk.prost.: 77.75 g;		
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szynte drobiowa 70 g , pomidorki koktajlowe 40 g , roszonepa 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (<u>GLU, SEL</u>), ziemniaki z zieleńią 160 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2108.04 kcal; białko og.: 116.24 g; tł.: 73.48 g; węgl.og.: 264.31 g; węgl.przysw.: 233.18 g; kw.tł.nasyc.: 32.9 g; błonnik: 29.06 g; sól: 7.3 g; suma.cuk.prost.: 96.59 g;		
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU, MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE</u>), roszonepa 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2659.96 kcal; białko og.: 80.06 g; tł.: 81.91 g; węgl.og.: 417.47 g; węgl.przysw.: 384.36 g; kw.tł.nasyc.: 32.88 g; błonnik: 30.19 g; sól: 5.5 g; suma.cuk.prost.: 127.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szyńka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), rozspanka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), kotlet drobiowy po szwajcarsku zapiekany 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (MLE,), 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 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2183.87 kcal; białko og.: 95.5 g; tł.: 79.58 g; węgl.og.: 286.91 g; węgl.przysw.: 263.35 g; kw.tł.nasyc.: 36.45 g; błonnik: 21 g; sól: 6.58 g; suma.cuk.prost.: 98.25 g;		
czwartek 2024-07-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), Szyńka drobiowa 50 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos wywarowy lekki 50 ml (GLU, SEL,), ziemniaki z zieleniną 160 g , cukinia zapiekana 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,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.49 kcal; białko og.: 96.91 g; tł.: 70.07 g; węgl.og.: 299.93 g; węgl.przysw.: 275.13 g; kw.tł.nasyc.: 30.67 g; błonnik: 22.25 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 104.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

			Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12			Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 2 szt (JAJ), ogórek zielony 100 g , miód 20g 1 szt ,			zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),	
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2234.59 kcal; białko og.: 92.84 g; tł.: 82.54 g; węgl.og.: 296.04 g; węgl.przysw.: 268.29 g; kw.tł.nasyc.: 30.74 g; błonnik: 29.58 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 35.76 g;					
piątek 2024-07-12			Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 2 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt ,			zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),	
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2089.16 kcal; białko og.: 87.35 g; tł.: 69.57 g; węgl.og.: 290.18 g; węgl.przysw.: 268.38 g; kw.tł.nasyc.: 28.61 g; błonnik: 23.62 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 38.4 g;					
piątek 2024-07-12			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), jajko gotowane 2 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , ogórek zielony 100 g , nektarynka 160 g ,			zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 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), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),	
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1833.86 kcal; białko og.: 84.93 g; tł.: 69.3 g; węgl.og.: 233.29 g; węgl.przysw.: 201.55 g; kw.tł.nasyc.: 28.84 g; błonnik: 31.76 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 51.48 g;					
piątek 2024-07-12			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), jajko gotowane 2 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),	
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.77 kcal; białko og.: 75.05 g; tł.: 77.54 g; węgl.og.: 335.16 g; węgl.przysw.: 310.67 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 26.29 g; sól: 4.57 g; suma.cuk.prost.: 39.8 g;					

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12		
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 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), Sałata dekoracyjna 12 g , ogórek zielony 100 g , miód 20g 1 szt , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), ziemniaki z zieloną 160 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2382.61 kcal; białko og.: 106.28 g; tł.: 87.7 g; węgl.og.: 313.69 g; węgl.przysw.: 283.3 g; kw.tł.nasyc.: 31.9 g; błonnik: 30.57 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 43.11 g;		
piątek 2024-07-12		
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,), jajko gotowane 2 szt (JAJ,), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , galaretka 150 ml ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieloną 160 g , kompot owocowy 250 ml , marchewka gotowana 130 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2151.5 kcal; białko og.: 96.28 g; tł.: 74.44 g; węgl.og.: 291.53 g; węgl.przysw.: 267.46 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 24.24 g; sól: 4.58 g; suma.cuk.prost.: 47.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		
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,), krakowska parzona drobiowa 70 g, ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g, ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.95 kcal; białko og.: 82.08 g; tł.: 89.03 g; węgl.og.: 290.08 g; węgl.przysw.: 262.87 g; kw.tł.nasyc.: 37.29 g; błonnik: 26.6 g; sól: 5.65 g; suma.cuk.prost.: 71.53 g;		
sobota 2024-07-13		
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,), krakowska parzona drobiowa 70 g, ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), rolada mielona pieczona (wieprzowa) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.58 kcal; białko og.: 76.79 g; tł.: 75.25 g; węgl.og.: 342.83 g; węgl.przysw.: 314.61 g; kw.tł.nasyc.: 33.84 g; błonnik: 27.59 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 69.54 g;		
sobota 2024-07-13		
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,), krakowska parzona drobiowa 70 g, ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g, Rzodkiewka 40 g, mandarynka 1 szt,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), rolada mielona pieczona (wieprzowa) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g, surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml, Podwieczerek: gruszki 200 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), pomidor 100 g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2294.52 kcal; białko og.: 87.26 g; tł.: 90.62 g; węgl.og.: 307.18 g; węgl.przysw.: 245.72 g; kw.tł.nasyc.: 38.5 g; błonnik: 35.26 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 100.39 g;		
sobota 2024-07-13		
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,), pasta wegańska z fasoli 70 g, ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g, mandarynka 1 szt,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 20g 1 szt, pomidor 100 g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2470.1 kcal; białko og.: 80.74 g; tł.: 89.54 g; węgl.og.: 360.15 g; węgl.przysw.: 318.92 g; kw.tł.nasyc.: 34.81 g; błonnik: 39.76 g; sól: 6.21 g; suma.cuk.prost.: 105.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		
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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szpinak baby 10 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 130 g (JAJ, SOJ, 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Sałata masłowa 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.24 kcal; białko og.: 89.3 g; tł.: 92.54 g; węgl.og.: 342.55 g; węgl.przysw.: 310.31 g; kw.tł.nasyc.: 37.61 g; błonnik: 30.44 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 82.63 g;		
sobota 2024-07-13		
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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), rolada mielona pieczona (wieprzowa) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), 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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2485.84 kcal; białko og.: 82.42 g; tł.: 78.95 g; węgl.og.: 378.15 g; węgl.przysw.: 342.74 g; kw.tł.nasyc.: 34.23 g; błonnik: 31.68 g; sól: 6.98 g; suma.cuk.prost.: 79.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14		
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,), pomidorki koktajlowe 40 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 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 Tartare 1 szt (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2430.28 kcal; białko og.: 107.53 g; tł.: 92.26 g; węgl.og.: 305.94 g; węgl.przysw.: 277.08 g; kw.tł.nasyc.: 23.06 g; błonnik: 28.05 g; sól: 8 g; suma.cuk.prost.: 67.43 g;		
niedziela 2024-07-14		
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 jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2444.44 kcal; białko og.: 109.16 g; tł.: 95.44 g; węgl.og.: 296.74 g; węgl.przysw.: 274.86 g; kw.tł.nasyc.: 22.98 g; błonnik: 21.89 g; sól: 5.54 g; suma.cuk.prost.: 54.88 g;		
niedziela 2024-07-14		
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,), pomidorki koktajlowe 40 g , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (MLE,), 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2316.85 kcal; białko og.: 104.81 g; tł.: 97.1 g; węgl.og.: 272.92 g; węgl.przysw.: 238.03 g; kw.tł.nasyc.: 23.99 g; błonnik: 31.31 g; sól: 7.22 g; suma.cuk.prost.: 79.85 g;		
niedziela 2024-07-14		
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,), pomidorki koktajlowe 40 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 , surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 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 Tartare 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.17 kcal; białko og.: 64.23 g; tł.: 78.76 g; węgl.og.: 333.18 g; węgl.przysw.: 298.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.57 g; błonnik: 31.46 g; sól: 4.52 g; suma.cuk.prost.: 83.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14		
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 , surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 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 Tartare 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2346.43 kcal; białko og.: 102.66 g; tł.: 89.56 g; węgl.og.: 295.72 g; węgl.przysw.: 268.53 g; kw.tł.nasyc.: 21.71 g; błonnik: 24.27 g; sól: 7.15 g; suma.cuk.prost.: 73.52 g;		
niedziela 2024-07-14		
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 jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły 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: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2127.62 kcal; białko og.: 106.16 g; tł.: 74.89 g; węgl.og.: 268.9 g; węgl.przysw.: 244.36 g; kw.tł.nasyc.: 22.84 g; błonnik: 22.65 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 67.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	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), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2097.22 kcal; białko og.: 86.19 g; tł.: 69.82 g; węgl.og.: 297.94 g; węgl.przysw.: 264.33 g; kw.tł.nasyc.: 29.45 g; błonnik: 33.61 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 52.19 g;		
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 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), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.78 kcal; białko og.: 85.72 g; tł.: 70.5 g; węgl.og.: 326.58 g; węgl.przysw.: 298.77 g; kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 27.43 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 50.09 g;		
poniedziałek 2024-07-15 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), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 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), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2085.58 kcal; białko og.: 94.15 g; tł.: 74.72 g; węgl.og.: 281.3 g; węgl.przysw.: 246.14 g; kw.tł.nasyc.: 30.72 g; błonnik: 37.14 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 59.87 g;		
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 2 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU, JAJ, MLE), sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml ,	dżem 25 g (SOJ), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 3 szt (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2397.04 kcal; białko og.: 76.85 g; tł.: 85.45 g; węgl.og.: 346.81 g; węgl.przysw.: 313.53 g; kw.tł.nasyc.: 30.75 g; błonnik: 33.28 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 67.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.89 kcal; białko og.: 93.38 g; tł.: 76.65 g; węgl.og.: 330.38 g; węgl.przysw.: 292.22 g; kw.tł.nasyc.: 32.96 g; błonnik: 34.86 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 73.19 g;		
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (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), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jaglana 200 g , buraczki z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: 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), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.9 kcal; białko og.: 91.41 g; tł.: 71.4 g; węgl.og.: 332.69 g; węgl.przysw.: 304.25 g; kw.tł.nasyc.: 32.26 g; błonnik: 26.86 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 72.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2187.49 kcal; białko og.: 105.98 g; tł.: 64.02 g; węgl.og.: 314.41 g; węgl.przysw.: 284.81 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 27.51 g; sól: 6.03 g; suma.cuk.prost.: 82.12 g;		
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , salata z ziołami pod delikatnym winegretem 80 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.23 kcal; białko og.: 100.52 g; tł.: 64.05 g; węgl.og.: 308.51 g; węgl.przysw.: 283.97 g; kw.tł.nasyc.: 24.99 g; błonnik: 22.45 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 76.7 g;		
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: nektarynka 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1952.56 kcal; białko og.: 98.54 g; tł.: 62.26 g; węgl.og.: 268.64 g; węgl.przysw.: 235.66 g; kw.tł.nasyc.: 25.85 g; błonnik: 30.89 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 83.25 g;		
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), salata z ziołami pod delikatnym winegretem 80 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.71 kcal; białko og.: 73.8 g; tł.: 67.79 g; węgl.og.: 385.35 g; węgl.przysw.: 350.72 g; kw.tł.nasyc.: 24.02 g; błonnik: 32.53 g; sól: 3.93 g; suma.cuk.prost.: 84.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16		
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,), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rzodkiewka 40 g , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), kotlet devolay 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: 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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2157.31 kcal; białko og.: 106.42 g; tł.: 64.92 g; węgl.og.: 301.43 g; węgl.przysw.: 258.28 g; kw.tł.nasyc.: 28.62 g; błonnik: 25.81 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 93.29 g;		
wtorek 2024-07-16		
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,), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa botwinka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR,), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchew junior 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,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2121.12 kcal; białko og.: 100.83 g; tł.: 60.78 g; węgl.og.: 305.19 g; węgl.przysw.: 264.04 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 23.82 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 93.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie			Obiad Podwieczorek			Kolacja Posiłek nocny		
środa 2024-07-17			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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g ,			zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ,), surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, 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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2484.13 kcal; białko og.: 83.06 g; tł.: 111.97 g; węgl.og.: 305.82 g; węgl.przysw.: 275.98 g; kw.tł.nasyc.: 36.09 g; błonnik: 28.54 g; sól: 6.97 g; suma.cuk.prost.: 49.74 g;								
środa 2024-07-17			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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), roszponka 10 g ,			zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), dynia 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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2189.17 kcal; białko og.: 66.41 g; tł.: 102.11 g; węgl.og.: 260.83 g; węgl.przysw.: 241.49 g; kw.tł.nasyc.: 30.38 g; błonnik: 18.68 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 52 g;								
środa 2024-07-17			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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , kefir 1,5% 1 szt (MLE,),			zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR,), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (SEL,), ziemniaki z zieloną 160 g , surówka z porów i jabłek z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: brzoskwinia 160 g ,			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,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.08 kcal; białko og.: 99.54 g; tł.: 107.19 g; węgl.og.: 238.52 g; węgl.przysw.: 203.05 g; kw.tł.nasyc.: 32.26 g; błonnik: 34.19 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 50.73 g;								
środa 2024-07-17			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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g ,			zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), dynia 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 twarogowy Haga 3 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOJ,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),		
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.5 kcal; białko og.: 75.91 g; tł.: 97.87 g; węgl.og.: 283.74 g; węgl.przysw.: 259.12 g; kw.tł.nasyc.: 34.75 g; błonnik: 22.65 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 73.02 g;								

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17		
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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), papryka świeża 60 g , roszonek 10 g , brzoskwinia 160 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), pierogi z twarogiem gotowane 7 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2347.81 kcal; białko og.: 83.43 g; tł.: 114.1 g; węgl.og.: 261.86 g; węgl.przysw.: 240.07 g; kw.tł.nasyc.: 34.23 g; błonnik: 21.14 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 63.64 g;		
środa 2024-07-17		
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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), roszonek 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), pierogi z twarogiem gotowane 7 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,), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1986.63 kcal; białko og.: 68.33 g; tł.: 77.32 g; węgl.og.: 263.67 g; węgl.przysw.: 244.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.83 g; błonnik: 18.46 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 62.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18		
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 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.47 kcal; białko og.: 116.71 g; tł.: 80.7 g; węgl.og.: 311.54 g; węgl.przysw.: 281.11 g; kw.tł.nasyc.: 35.74 g; błonnik: 28.84 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 72.3 g;		
czwartek 2024-07-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), roszonek 10 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazylkowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2324.65 kcal; białko og.: 125.98 g; tł.: 75.72 g; węgl.og.: 297.84 g; węgl.przysw.: 273.54 g; kw.tł.nasyc.: 36.75 g; błonnik: 24.32 g; sól: 4.69 g; suma.cuk.prost.: 79.04 g;		
czwartek 2024-07-18		
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 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g , roszonek 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazylkowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.79 kcal; białko og.: 114.13 g; tł.: 75.28 g; węgl.og.: 284.03 g; węgl.przysw.: 247.64 g; kw.tł.nasyc.: 35.72 g; błonnik: 33.92 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 110.09 g;		
czwartek 2024-07-18		
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), mozzarella 60 g (MLE), roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2651.3 kcal; białko og.: 87.15 g; tł.: 90.25 g; węgl.og.: 390.11 g; węgl.przysw.: 355.48 g; kw.tł.nasyc.: 46.48 g; błonnik: 33.05 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 94.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18		
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), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), roszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (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 70 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 2 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2273.14 kcal; białko og.: 101.88 g; tł.: 80.17 g; węgl.og.: 301.88 g; węgl.przysw.: 274.1 g; kw.tł.nasyc.: 36.45 g; błonnik: 25.49 g; sól: 4.42 g; suma.cuk.prost.: 88.76 g;		
czwartek 2024-07-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g (SEL), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2267.27 kcal; białko og.: 106.3 g; tł.: 78.1 g; węgl.og.: 300.65 g; węgl.przysw.: 272.61 g; kw.tł.nasyc.: 37.49 g; błonnik: 26.15 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 90.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , miód 20g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), fishburger panierowany pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2300.23 kcal; białko og.: 84.42 g; tł.: 87.83 g; węgl.og.: 311.77 g; węgl.przysw.: 282.43 g; kw.tł.nasyc.: 33.72 g; błonnik: 29.38 g; sól: 5.53 g; suma.cuk.prost.: 46.96 g;		
piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 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 ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	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), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2106.56 kcal; białko og.: 65.37 g; tł.: 73.1 g; węgl.og.: 307.51 g; węgl.przysw.: 284.78 g; kw.tł.nasyc.: 29.06 g; błonnik: 22.74 g; sól: 4.12 g; suma.cuk.prost.: 46.35 g;		
piątek 2024-07-19 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), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 220 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.56 kcal; białko og.: 79.26 g; tł.: 84.64 g; węgl.og.: 289.65 g; węgl.przysw.: 225.01 g; kw.tł.nasyc.: 33.28 g; błonnik: 36.49 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 74.16 g;		
piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 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 ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z marchewki i jabłka 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2450 kcal; białko og.: 112.81 g; tł.: 89 g; węgl.og.: 315.7 g; węgl.przysw.: 292.13 g; kw.tł.nasyc.: 41.03 g; błonnik: 22.62 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 60.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL₁), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE₁), fishburger panierowany pieczony 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, MIE₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ₁), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser żółty półtwardy 70 g (MLE₁), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2456.94 kcal; białko og.: 95.03 g; tł.: 94.6 g; węgl.og.: 329.91 g; węgl.przysw.: 300.07 g; kw.tł.nasyc.: 36.05 g; błonnik: 30.03 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 59.41 g;		
piątek 2024-07-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL₁), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , galaretka 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL₁), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE₁), warzywa po grecku lekkostrawne 50 g (SEL₁), ziemniaki z zieleciną 160 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE₁), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.14 kcal; białko og.: 70.47 g; tł.: 78.86 g; węgl.og.: 307.41 g; węgl.przysw.: 285.66 g; kw.tł.nasyc.: 31.07 g; błonnik: 21.89 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 57.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20 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), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), pieczeń rzymska z jajkiem w sosie pieczeniowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), 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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2553.71 kcal; białko og.: 94.72 g; tł.: 109.8 g; węgl.og.: 313.72 g; węgl.przysw.: 279.82 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 33 g; sól: 7.76 g; suma.cuk.prost.: 61.87 g;		
sobota 2024-07-20 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), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), suflęt z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.95 kcal; białko og.: 98.65 g; tł.: 95.81 g; węgl.og.: 314.87 g; węgl.przysw.: 283.4 g; kw.tł.nasyc.: 29.38 g; błonnik: 30.56 g; sól: 7.61 g; suma.cuk.prost.: 65.45 g;		
sobota 2024-07-20 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 ,jabłko 150 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), suflęt z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.19 kcal; białko og.: 94.81 g; tł.: 103.22 g; węgl.og.: 287.42 g; węgl.przysw.: 246.28 g; kw.tł.nasyc.: 29.99 g; błonnik: 38.15 g; sól: 6.94 g; suma.cuk.prost.: 91.28 g;		
sobota 2024-07-20 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 (SOJ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , Posiłek nocny: jogurt pitny naturalny 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2402.28 kcal; białko og.: 72.92 g; tł.: 90.76 g; węgl.og.: 339.11 g; węgl.przysw.: 305.44 g; kw.tł.nasyc.: 33.38 g; błonnik: 31.45 g; sól: 4.49 g; suma.cuk.prost.: 82.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>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), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), pieczeń rzymska z jajkiem w sosie pieczeniowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>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), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), roszponka 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2671.84 kcal; białko og.: 88.55 g; tł.: 108.16 g; węgl.og.: 353.94 g; węgl.przysw.: 315.45 g; kw.tł.nasyc.: 27.65 g; błonnik: 34.3 g; sól: 8.83 g; suma.cuk.prost.: 68.53 g;</p>		
sobota 2024-07-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>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), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 160 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL), wędlina z piersi kurczaka 40 g , roszponka 10 g ,</p> <p>Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2341.67 kcal; białko og.: 90.65 g; tł.: 72.83 g; węgl.og.: 348.03 g; węgl.przysw.: 310.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.85 g; błonnik: 33.18 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 71.51 g;</p>		