

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21 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 kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.94 kcal; białko og.: 104.3 g; tł.: 95.82 g; węgl.og.: 287.61 g; węgl.przysw.: 261.92 g; kw.tł.nasyc.: 37.5 g; błonnik: 25.72 g; sól: 7.51 g; suma.cuk.prost.: 56.68 g;		
niedziela 2024-07-21 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 lekkostrawne 150 g (SEL, GOR,), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL,), 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,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2185.17 kcal; białko og.: 88.72 g; tł.: 75.69 g; węgl.og.: 297.59 g; węgl.przysw.: 274.23 g; kw.tł.nasyc.: 33.31 g; błonnik: 23.37 g; sól: 4.34 g; suma.cuk.prost.: 58.15 g;		
niedziela 2024-07-21 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,), 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 lekkostrawne 150 g (SEL, GOR,), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ,), 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.47 kcal; białko og.: 100.42 g; tł.: 92.56 g; węgl.og.: 255.3 g; węgl.przysw.: 223.59 g; kw.tł.nasyc.: 38.14 g; błonnik: 29.64 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 66.62 g;		
niedziela 2024-07-21 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 Hoga 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,), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2590.41 kcal; białko og.: 81.45 g; tł.: 105.46 g; węgl.og.: 347.22 g; węgl.przysw.: 315.04 g; kw.tł.nasyc.: 35.09 g; błonnik: 30.24 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 84.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		
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 jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), 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), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.45 kcal; białko og.: 100.82 g; tł.: 94.91 g; węgl.og.: 284.53 g; węgl.przysw.: 259.19 g; kw.tł.nasyc.: 37.18 g; błonnik: 23.27 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 65.08 g;		
niedziela 2024-07-21		
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 lekkostrawne 150 g (SEL, GOR), sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), 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), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2022.32 kcal; białko og.: 83.16 g; tł.: 73.13 g; węgl.og.: 269.74 g; węgl.przysw.: 244.83 g; kw.tł.nasyc.: 32.05 g; błonnik: 23.03 g; sól: 3.29 g; suma.cuk.prost.: 67.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , mandarynka 1 szt ,</p>	<p>zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL, GOR, SEZ,), filet z indyka po chińsku duszony 180 g (GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ,), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.26 kcal; białko og.: 97.68 g; tł.: 76.63 g; węgl.og.: 345.15 g; węgl.przysw.: 307.17 g; kw.tł.nasyc.: 31.61 g; błonnik: 36.79 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 54.57 g;</p>		
poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z piersi indyka duszony w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2270.68 kcal; białko og.: 91.31 g; tł.: 77.21 g; węgl.og.: 312.02 g; węgl.przysw.: 290.95 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 19.88 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 48.99 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23		
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,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), Rzodkiewka 40 g , roszonek 10 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem - wege 450 ml (GLU, MLE, SEL,), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleńią 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkoptki 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,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.51 kcal; białko og.: 91.45 g; tł.: 96 g; węgl.og.: 300.83 g; węgl.przysw.: 258.97 g; kw.tł.nasyc.: 30.25 g; błonnik: 24 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 101.3 g;		
wtorek 2024-07-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszonek 10 g , banan 180 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), rolada ze schabu mielona z suszonymi pomidorami i bazylią 100 g , sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleńią 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: biszkoptki 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,), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.56 kcal; białko og.: 99.23 g; tł.: 72.85 g; węgl.og.: 303.97 g; węgl.przysw.: 262.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.2 g; błonnik: 23.36 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 97.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-24		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE₁), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL₁), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ₁), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE₁), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL₁), szpinak baby 10 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2172.3 kcal; białko og.: 104.8 g; tł.: 67.59 g; węgl.og.: 305.56 g; węgl.przysw.: 267.37 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 37.69 g; sól: 5.76 g; suma.cuk.prost.: 72.51 g;		
środa 2024-07-24		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR₁), serek Tartare 1 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE₁), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ₁), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , ziemniaki z zieleniną 160 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE₁), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL₁), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2143.61 kcal; białko og.: 98.52 g; tł.: 71.54 g; węgl.og.: 291.28 g; węgl.przysw.: 261.55 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 29.74 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 74.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), ogórek kiszony 100 g (GOR), nektarynka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2299.56 kcal; białko og.: 99.28 g; tł.: 83.22 g; węgl.og.: 304.09 g; węgl.przysw.: 274.76 g; kw.tł.nasyc.: 25.45 g; błonnik: 28.69 g; sól: 9.69 g; suma.cuk.prost.: 82.54 g;		
czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
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), dżem 25 g 1 szt (SO2), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ), 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 kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2237.41 kcal; białko og.: 100.11 g; tł.: 74.21 g; węgl.og.: 305.07 g; węgl.przysw.: 278.99 g; kw.tł.nasyc.: 22.23 g; błonnik: 25.44 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 82.58 g;		
czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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 Tartare 1 szt (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (MLE, SEL, GOR, SEZ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłka 150 g ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2072.86 kcal; białko og.: 96.69 g; tł.: 79.63 g; węgl.og.: 260.79 g; węgl.przysw.: 227.83 g; kw.tł.nasyc.: 24.96 g; błonnik: 30.42 g; sól: 8.92 g; suma.cuk.prost.: 84.78 g;		
czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser topiony 50 g (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), ogórek kiszony 100 g (GOR), nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), sałata z jogurtem 100 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.49 kcal; białko og.: 67.31 g; tł.: 68.61 g; węgl.og.: 381.03 g; węgl.przysw.: 345.39 g; kw.tł.nasyc.: 32.77 g; błonnik: 35.66 g; sól: 9.64 g; suma.cuk.prost.: 85.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), ogórek kiszony 100 g (<u>GOR</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 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>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2360.95 kcal; białko og.: 101.36 g; tł.: 89.68 g; węgl.og.: 300.52 g; węgl.przysw.: 275.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 23.95 g; sól: 9.15 g; suma.cuk.prost.: 92.39 g;		
czwartek 2024-07-25		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Szyinka drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos marchewkowy 50 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2116.97 kcal; białko og.: 106.17 g; tł.: 60.41 g; węgl.og.: 301.7 g; węgl.przysw.: 274.38 g; kw.tł.nasyc.: 25.92 g; błonnik: 24.78 g; sól: 6.43 g; suma.cuk.prost.: 96.7 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26		
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 1 szt (JAJ,), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL,), Sałata dekoracyjna 12 g , galaretka z owocami 150 ml ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), dorsz panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), 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,),	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,), miód 20g 1 szt , pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2443.98 kcal; białko og.: 96.16 g; tł.: 85.63 g; węgl.og.: 343.51 g; węgl.przysw.: 309.12 g; kw.tł.nasyc.: 27 g; błonnik: 33.93 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 57.46 g;		
piątek 2024-07-26		
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 , galaretka 150 ml ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 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,), miód 20g 1 szt , pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2139.74 kcal; białko og.: 93.16 g; tł.: 68.23 g; węgl.og.: 304.19 g; węgl.przysw.: 280.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.97 g; błonnik: 23.82 g; sól: 4.08 g; suma.cuk.prost.: 57.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27		
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,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), ogórek zielony 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,), sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2808.38 kcal; białko og.: 99.2 g; tł.: 119.07 g; węgl.og.: 355.08 g; węgl.przysw.: 321.47 g; kw.tł.nasyc.: 37.65 g; błonnik: 31.81 g; sól: 8.78 g; suma.cuk.prost.: 90.03 g;		
sobota 2024-07-27		
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,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), klopsik mielony opiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 160 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2306.63 kcal; białko og.: 84.64 g; tł.: 71.35 g; węgl.og.: 347.92 g; węgl.przysw.: 314.42 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 29.77 g; sól: 7.54 g; suma.cuk.prost.: 89.9 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2272.97 kcal; białko og.: 106.84 g; tł.: 77.08 g; węgl.og.: 301.12 g; węgl.przysw.: 276.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.58 g; błonnik: 24.9 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 66.28 g;		
niedziela 2024-07-28		
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,), roszonek 10 g , miód 20g 1 szt ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL,), 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,), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2330.4 kcal; białko og.: 108.89 g; tł.: 77.54 g; węgl.og.: 310.66 g; węgl.przysw.: 286.59 g; kw.tł.nasyc.: 28.15 g; błonnik: 24.08 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 64.41 g;		
niedziela 2024-07-28		
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,), roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2110.71 kcal; białko og.: 109.3 g; tł.: 78.63 g; węgl.og.: 255.77 g; węgl.przysw.: 228.09 g; kw.tł.nasyc.: 30.51 g; błonnik: 27.68 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 81.5 g;		
niedziela 2024-07-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z fasoli, warzyw i sera pieczone 3 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), 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,), pasta wegańska z groszku 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.1 kcal; białko og.: 80.82 g; tł.: 73.48 g; węgl.og.: 380.96 g; węgl.przysw.: 337.9 g; kw.tł.nasyc.: 30.65 g; błonnik: 43.07 g; sól: 5.98 g; suma.cuk.prost.: 103.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28		
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), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 160 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopki b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2213.25 kcal; białko og.: 102.16 g; tł.: 73.73 g; węgl.og.: 296.4 g; węgl.przysw.: 257.23 g; kw.tł.nasyc.: 26.83 g; błonnik: 21.83 g; sól: 4.32 g; suma.cuk.prost.: 66.71 g;		
niedziela 2024-07-28		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 160 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopki b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2169.66 kcal; białko og.: 101.34 g; tł.: 74.38 g; węgl.og.: 285.69 g; węgl.przysw.: 244.13 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 22.34 g; sól: 3.91 g; suma.cuk.prost.: 65.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.87 kcal; białko og.: 106.85 g; tł.: 79.83 g; węgl.og.: 299.39 g; węgl.przysw.: 268.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 30.41 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 52.49 g;		
poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jagłana 200 g , ćwikła 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2367.42 kcal; białko og.: 111.61 g; tł.: 71.73 g; węgl.og.: 332.65 g; węgl.przysw.: 305.24 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 26.85 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 54.4 g;		
poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szynka drobiowa 70 g , papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.74 kcal; białko og.: 114.46 g; tł.: 75.42 g; węgl.og.: 275.65 g; węgl.przysw.: 238.36 g; kw.tł.nasyc.: 29.48 g; błonnik: 37.3 g; sól: 5.99 g; suma.cuk.prost.: 66.65 g;		
poniedziałek 2024-07-29 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 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 , Rukola 10 g , mandarynka 1 szt , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2308.38 kcal; białko og.: 89.75 g; tł.: 85.59 g; węgl.og.: 312.02 g; węgl.przysw.: 282.43 g; kw.tł.nasyc.: 34.98 g; błonnik: 29.6 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 76.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29		
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,), Szyńka drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , rzodkiewka 20 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Rukola 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2236.53 kcal; białko og.: 95.64 g; tł.: 78.24 g; węgl.og.: 300.29 g; węgl.przysw.: 271.83 g; kw.tł.nasyc.: 31.56 g; błonnik: 27.26 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 48.52 g;		
poniedziałek 2024-07-29		
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,), Szyńka drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), potrawka z kurczaka gotowana w jarzynach 180 g (GLU, MLE, SEL,), kasza jaglana 200 g , ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2253.96 kcal; białko og.: 99.49 g; tł.: 69.71 g; węgl.og.: 318.99 g; węgl.przysw.: 293.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.29 g; błonnik: 23.51 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 58.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane w sosie własnym 100 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2249.95 kcal; białko og.: 89.85 g; tł.: 74.68 g; węgl.og.: 319.68 g; węgl.przysw.: 289.91 g; kw.tł.nasyc.: 30.59 g; błonnik: 29.78 g; sól: 5.82 g; suma.cuk.prost.: 79.58 g;		
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu gotowana 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL, GOR,</u>), 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 (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.62 kcal; białko og.: 102.18 g; tł.: 64.98 g; węgl.og.: 307.48 g; węgl.przysw.: 283.97 g; kw.tł.nasyc.: 27.94 g; błonnik: 23.52 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 69.44 g;		
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR,</u>), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , nektarynka 160 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu gotowana 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2070.05 kcal; białko og.: 102.7 g; tł.: 73.13 g; węgl.og.: 265.94 g; węgl.przysw.: 234.7 g; kw.tł.nasyc.: 29.34 g; błonnik: 31.27 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 89.42 g;		
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt (<u>SEL, GOR, SEZ,</u>), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.21 kcal; białko og.: 80.14 g; tł.: 76.2 g; węgl.og.: 352.92 g; węgl.przysw.: 325.3 g; kw.tł.nasyc.: 34.93 g; błonnik: 27.63 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 77.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 450 ml (GLU, MLE_i), roladki z karkówki ze śliwką i kiszoną kapustą opiekane w sosie własnym 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SOZ_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ_i),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE_i), miód 20g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2251.34 kcal; białko og.: 86.16 g; tł.: 72.85 g; węgl.og.: 328.23 g; węgl.przysw.: 279.89 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 31.01 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 94.38 g;		
wtorek 2024-07-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), szpinak baby 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE_i), bitka ze schabu gotowana 100 g (SEL, GOR_i), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE_i), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2166.68 kcal; białko og.: 97.4 g; tł.: 62.19 g; węgl.og.: 316.47 g; węgl.przysw.: 274.88 g; kw.tł.nasyc.: 26.41 g; błonnik: 24.26 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 84.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , rozspanka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE_i), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (GLU, SEL, GOR, SO₂), ziemniaki z zieleciną 160 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina drobiowa 40 g , ser żółty 50 g (MLE_i), Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.64 kcal; białko og.: 90.3 g; tł.: 90.93 g; węgl.og.: 317.87 g; węgl.przysw.: 287.95 g; kw.tł.nasyc.: 32.49 g; błonnik: 29.95 g; sól: 8.15 g; suma.cuk.prost.: 64.76 g;		
środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , rozspanka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE_i), wędlina drobiowa 40 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2358.91 kcal; białko og.: 78.99 g; tł.: 92.9 g; węgl.og.: 312.05 g; węgl.przysw.: 290.75 g; kw.tł.nasyc.: 29.1 g; błonnik: 21.31 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 72.32 g;		
środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , rozspanka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE_i), filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL, GOR_i), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (SEL_i), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z papryki, pomidorów i ogórków z oliwą 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jogurt wysokobiałkowy 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty 50 g (MLE_i), wędlina drobiowa 40 g , pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.61 kcal; białko og.: 124.23 g; tł.: 92.04 g; węgl.og.: 280.45 g; węgl.przysw.: 238.48 g; kw.tł.nasyc.: 33.45 g; błonnik: 32.8 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 76.68 g;		
środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kasza jaglana na mleku 2% 250 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty 50 g (MLE_i), dżem 25 g 1 szt (SO₂), pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2372.35 kcal; białko og.: 78.21 g; tł.: 82.88 g; węgl.og.: 343.79 g; węgl.przysw.: 318.23 g; kw.tł.nasyc.: 35.84 g; błonnik: 25.58 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 89.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa serowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser żółty 50 g (MLE_i), wędlina drobiowa 40 g , pomidor 100 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.22 kcal; białko og.: 88.8 g; tł.: 104.94 g; węgl.og.: 261.32 g; węgl.przysw.: 242.1 g; kw.tł.nasyc.: 35.63 g; błonnik: 19.25 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 72.85 g;		
środa 2024-07-31		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata z miętą 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE_i), wędlina drobiowa 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2067.31 kcal; białko og.: 78.19 g; tł.: 73.35 g; węgl.og.: 281.37 g; węgl.przysw.: 264.5 g; kw.tł.nasyc.: 29.86 g; błonnik: 16.88 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 71.67 g;		