

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), mozzarella 2 plastry 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2263.7 kcal; białko og.: 104.18 g; tł.: 79.84 g; węgl.og.: 292.96 g; węgl.przysw.: 267.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.54 g; błonnik: 25.43 g; sól: 9.05 g; suma.cuk.prost.: 45.98 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), mozzarella 2 plastry 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2266.58 kcal; białko og.: 103.92 g; tł.: 74.04 g; węgl.og.: 305.73 g; węgl.przysw.: 283.19 g; kw.tł.nasyc.: 27.84 g; błonnik: 22.55 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 49.77 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), mozzarella 2 plastry 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2103.09 kcal; białko og.: 105.67 g; tł.: 82.25 g; węgl.og.: 246.71 g; węgl.przysw.: 219.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 27.5 g; sól: 8.53 g; suma.cuk.prost.: 61.16 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), mozzarella 2 plastry 80 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2294.71 kcal; białko og.: 88.52 g; tł.: 69.82 g; węgl.og.: 340.1 g; węgl.przysw.: 312.23 g; kw.tł.nasyc.: 23.65 g; błonnik: 27.88 g; sól: 9.09 g; suma.cuk.prost.: 77.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka pieczone z pieczarkami 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), mozzarella 2 plastry 40 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2339.53 kcal; białko og.: 101.44 g; tł.: 77.39 g; węgl.og.: 319.61 g; węgl.przysw.: 277.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 25.23 g; sól: 9.53 g; suma.cuk.prost.: 49.74 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2209.66 kcal; białko og.: 96.54 g; tł.: 68.95 g; węgl.og.: 312.74 g; węgl.przysw.: 269.84 g; kw.tł.nasyc.: 29.16 g; błonnik: 23.68 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 56.8 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g ( <u>GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2096.18 kcal; białko og.: 93.24 g; tł.: 78.56 g; węgl.og.: 270.72 g; węgl.przysw.: 239.49 g; kw.tł.nasyc.: 32 g; błonnik: 31.22 g; sól: 4.74 g; suma.cuk.prost.: 46.08 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2176.18 kcal; białko og.: 93.49 g; tł.: 76.49 g; węgl.og.: 289.65 g; węgl.przysw.: 268.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.26 g; błonnik: 20.84 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 42.71 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , nektarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 1 szt ( <u>SEL, GOR</u> ),	herbata z rumiankiem 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> ), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2121.17 kcal; białko og.: 96.1 g; tł.: 79.68 g; węgl.og.: 278.7 g; węgl.przysw.: 242.44 g; kw.tł.nasyc.: 31.77 g; błonnik: 38.23 g; sól: 5.28 g; suma.cuk.prost.: 64.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Kartacze z pieczarkami i duszoną cebulką 2 szt , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2483.06 kcal; białko og.: 81.85 g; tł.: 76.22 g; węgl.og.: 383.73 g; węgl.przysw.: 352.88 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 30.84 g; sól: 4.84 g; suma.cuk.prost.: 54.52 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), nektarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ,</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	papryka świeża 60 g , herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2172.92 kcal; białko og.: 91.47 g; tł.: 78.24 g; węgl.og.: 292.7 g; węgl.przysw.: 258.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.46 g; błonnik: 32.94 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 52.72 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2198.97 kcal; białko og.: 89.56 g; tł.: 80.6 g; węgl.og.: 289.58 g; węgl.przysw.: 267.73 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 20.64 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 52.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g ( <b>SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2178.07 kcal; białko og.: 103.22 g; tł.: 71.04 g; węgl.og.: 302.38 g; węgl.przysw.: 267.5 g; kw.tł.nasyc.: 26.96 g; błonnik: 32.78 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 61.5 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), rolada ze schabu mielona z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g ( <b>SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2212.8 kcal; białko og.: 107.35 g; tł.: 70.27 g; węgl.og.: 306.35 g; węgl.przysw.: 271.9 g; kw.tł.nasyc.: 25.78 g; błonnik: 32.37 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 61.62 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), rolada ze schabu mielona z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g ( <b>SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1987.08 kcal; białko og.: 101.08 g; tł.: 69.35 g; węgl.og.: 260.85 g; węgl.przysw.: 223.56 g; kw.tł.nasyc.: 26.97 g; błonnik: 35.2 g; sól: 5.24 g; suma.cuk.prost.: 70.88 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 3 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasta z warzyw z zieleciną 120 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2296.7 kcal; białko og.: 60.02 g; tł.: 71.85 g; węgl.og.: 374.7 g; węgl.przysw.: 336.48 g; kw.tł.nasyc.: 21.72 g; błonnik: 36.12 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 70.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<b>MLE</b>), Rukola 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<b>GLU</b>), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<b>MLE</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<b>SEL</b>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2146.39 kcal; białko og.: 101.3 g; tł.: 69.77 g; węgl.og.: 296.99 g; węgl.przysw.: 246.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.14 g; błonnik: 33.27 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 77.37 g;</p>		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), Szynka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<b>MLE</b>), Rukola 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), rolađa ze schabu mielona z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<b>GLU, MLE</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), pasta z warzyw i gotowanego mięsa z natką 140 g (<b>SEL</b>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2214.93 kcal; białko og.: 104.43 g; tł.: 70.47 g; węgl.og.: 305.74 g; węgl.przysw.: 258.47 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 29.95 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 79.97 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), łazanki zapiekane z kapustą, cebulką i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2491.17 kcal; białko og.: 81.64 g; tł.: 105.05 g; węgl.og.: 324.03 g; węgl.przysw.: 295.1 g; kw.tł.nasyc.: 34.07 g; błonnik: 28.92 g; sól: 6.62 g; suma.cuk.prost.: 76.02 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), pierogi z twarogiem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2227.24 kcal; białko og.: 65.25 g; tł.: 96.08 g; węgl.og.: 286.03 g; węgl.przysw.: 265.47 g; kw.tł.nasyc.: 28.41 g; błonnik: 20.57 g; sól: 5.49 g; suma.cuk.prost.: 82.64 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , papryka świeża 60 g , kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), filet z kurczaka gotowany 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2390.21 kcal; białko og.: 107.47 g; tł.: 105.96 g; węgl.og.: 274.17 g; węgl.przysw.: 239.24 g; kw.tł.nasyc.: 33.61 g; błonnik: 34.96 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 91.33 g;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), serek Tartare 3 szt ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2287.72 kcal; białko og.: 75.49 g; tł.: 91.8 g; węgl.og.: 307.18 g; węgl.przysw.: 282.02 g; kw.tł.nasyc.: 32.02 g; błonnik: 25.17 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 93.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , brzoskwinia 160 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z twarogiem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2312.07 kcal; białko og.: 80.5 g; tł.: 104.61 g; węgl.og.: 278.35 g; węgl.przysw.: 255 g; kw.tł.nasyc.: 31.77 g; błonnik: 23.36 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 94.58 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU,</b> <b>SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z twarogiem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2024.7 kcal; białko og.: 67.18 g; tł.: 71.3 g; węgl.og.: 288.87 g; węgl.przysw.: 268.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.86 g; błonnik: 20.35 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 93.07 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2168.28 kcal; białko og.: 105.86 g; tł.: 68.34 g; węgl.og.: 288.45 g; węgl.przysw.: 234.05 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 27.92 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 57.91 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), filet drobiowy pieczony z ziołami w rękawie 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2177.96 kcal; białko og.: 111.52 g; tł.: 66.64 g; węgl.og.: 284.8 g; węgl.przysw.: 237.37 g; kw.tł.nasyc.: 28.27 g; błonnik: 21.56 g; sól: 4.16 g; suma.cuk.prost.: 52.28 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), filet drobiowy pieczony z ziołami w rękawie 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> śliwki 120 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2037.65 kcal; białko og.: 113.81 g; tł.: 72.83 g; węgl.og.: 248.6 g; węgl.przysw.: 215.53 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 30.57 g; sól: 4.85 g; suma.cuk.prost.: 63.09 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek wiejski z owocem 1 szt ( <b>SOJ, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), mozzarella 60 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kolorowe naleśniki z farszem warzywnym na wytrawnie 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), pieczarki w śmietanie 50 ml ( <b>MLE,</b> ), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2470.66 kcal; białko og.: 77.35 g; tł.: 89.88 g; węgl.og.: 349.8 g; węgl.przysw.: 285.79 g; kw.tł.nasyc.: 38.27 g; błonnik: 35.61 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 83.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata dekoracyjna 12 g , jabłka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kisiel z jabłkiem 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1993.52 kcal; białko og.: 84.71 g; tł.: 63.63 g; węgl.og.: 286.3 g; węgl.przysw.: 256.91 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 25.64 g; sól: 3.86 g; suma.cuk.prost.: 75.04 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), filet drobiowy pieczony z ziołami w rękawie 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kisiel z jabłkiem 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 1993.97 kcal; białko og.: 92.79 g; tł.: 57.8 g; węgl.og.: 290.67 g; węgl.przysw.: 261.92 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 25.61 g; sól: 3.2 g; suma.cuk.prost.: 77.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), rosłonka 5 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, MIE,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rukola 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2476.5 kcal; białko og.: 88.58 g; tł.: 91.13 g; węgl.og.: 347.02 g; węgl.przysw.: 310.8 g; kw.tł.nasyc.: 34.55 g; błonnik: 36 g; sól: 5.97 g; suma.cuk.prost.: 85.89 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), rosłonka 5 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE,</b> ), Rukola 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2285.65 kcal; białko og.: 73.49 g; tł.: 75.72 g; węgl.og.: 342.3 g; węgl.przysw.: 312.56 g; kw.tł.nasyc.: 30.91 g; błonnik: 29.49 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 82.71 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), nektarynka 1 szt , rosłonka 5 g ,	zupa jarzynowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), suflet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE,</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rukola 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2159.76 kcal; białko og.: 79.49 g; tł.: 87.13 g; węgl.og.: 286.86 g; węgl.przysw.: 249.46 g; kw.tł.nasyc.: 35.5 g; błonnik: 37.17 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 92.4 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , rosłonka 5 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rukola 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2595.64 kcal; białko og.: 90.51 g; tł.: 86.08 g; węgl.og.: 386.37 g; węgl.przysw.: 349.61 g; kw.tł.nasyc.: 34.07 g; błonnik: 36.54 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 86.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), miód 20g 1 szt , roszonka 5 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa jarzynowa z zacierką 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, MIE<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Rukola 5 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2557.96 kcal; białko og.: 97.88 g; tł.: 94.32 g; węgl.og.: 355.46 g; węgl.przysw.: 320 g; kw.tł.nasyc.: 33.45 g; błonnik: 35.38 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 75.09 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), miód 20g 1 szt , roszonka 5 g , galaretką 150 ml ,	zupa jarzynowa z zacierką 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), sufllet rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE<sub>1</sub></b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2207.98 kcal; białko og.: 75.06 g; tł.: 77.4 g; węgl.og.: 320.65 g; węgl.przysw.: 294.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 25.97 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 69.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2356.55 kcal; białko og.: 89.3 g; tł.: 98.86 g; węgl.og.: 291.61 g; węgl.przysw.: 262.39 g; kw.tł.nasyc.: 25.81 g; błonnik: 28.57 g; sól: 7.56 g; suma.cuk.prost.: 47.15 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , buraczki z jabłkiem 169 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2383.94 kcal; białko og.: 88.53 g; tł.: 96.4 g; węgl.og.: 304.02 g; węgl.przysw.: 276.6 g; kw.tł.nasyc.: 25.23 g; błonnik: 26.27 g; sól: 7.44 g; suma.cuk.prost.: 50.21 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , liść sałaty masłowej 6 g , gruszki 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2234.57 kcal; białko og.: 84.66 g; tł.: 101.72 g; węgl.og.: 266.85 g; węgl.przysw.: 204.42 g; kw.tł.nasyc.: 25.41 g; błonnik: 34.06 g; sól: 6.72 g; suma.cuk.prost.: 73.75 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), miód 20g 1 szt , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> kefir 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2291.19 kcal; białko og.: 73.49 g; tł.: 72.81 g; węgl.og.: 356.44 g; węgl.przysw.: 312.04 g; kw.tł.nasyc.: 24.26 g; błonnik: 42.44 g; sól: 4.66 g; suma.cuk.prost.: 73.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor 100 g , gruszki 200 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ<sub>i</sub></b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , sałatka z buraków, czerwonej cebulki i papryki 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), miód 20g 1 szt , Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2490.26 kcal; białko og.: 87.86 g; tł.: 100.89 g; węgl.og.: 321.8 g; węgl.przysw.: 266.39 g; kw.tł.nasyc.: 26.87 g; błonnik: 27.95 g; sól: 7.68 g; suma.cuk.prost.: 69.79 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
lane kluski na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), pieczeń mielona wieprzowa z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL<sub>i</sub></b> ), sos własny 50 ml ( <b>GLU, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , buraczki z jabłkiem 169 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), miód 20g 1 szt , Szynka drobiowa 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2283.79 kcal; białko og.: 90.84 g; tł.: 77.68 g; węgl.og.: 318.39 g; węgl.przysw.: 287.95 g; kw.tł.nasyc.: 26.49 g; błonnik: 26.19 g; sól: 7.91 g; suma.cuk.prost.: 68.94 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g, ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt, pomidorki koktajlowe 40 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2324.13 kcal; białko og.: 107.2 g; tł.: 83.73 g; węgl.og.: 296.75 g; węgl.przysw.: 271.14 g; kw.tł.nasyc.: 27.09 g; błonnik: 25.64 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 52.32 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, marchewka gotowana 130 g, kompot owocowy 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt, pomidorki koktajlowe 40 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2309.73 kcal; białko og.: 106.44 g; tł.: 77.04 g; węgl.og.: 308.14 g; węgl.przysw.: 284.45 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 23.7 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 53.42 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g, ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), jabłko 150 g,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g, sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> arbuz 200 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt, pomidorki koktajlowe 40 g, ogórek zielony 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2142.48 kcal; białko og.: 104.68 g; tł.: 83.91 g; węgl.og.: 257.34 g; węgl.przysw.: 226.68 g; kw.tł.nasyc.: 27.49 g; błonnik: 28.59 g; sól: 6.06 g; suma.cuk.prost.: 71.5 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt, Sałata dekoracyjna 12 g, jabłko 150 g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), marchewka gotowana 130 g, kompot owocowy 250 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt, dżem 25 g 1 szt ( <b>SOJ</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g, ogórek zielony 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2160.19 kcal; białko og.: 78.77 g; tł.: 75.98 g; węgl.og.: 307.75 g; węgl.przysw.: 274.63 g; kw.tł.nasyc.: 34.6 g; błonnik: 31.02 g; sól: 5.03 g; suma.cuk.prost.: 86.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), schab pieczony 70 g (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt , jabłko 150 g ,</p>	<p>rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ</b>), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<b>JAJ</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , ogórek zielony 50 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2416.16 kcal; białko og.: 104.12 g; tł.: 81.73 g; węgl.og.: 328.97 g; węgl.przysw.: 283.98 g; kw.tł.nasyc.: 25.63 g; błonnik: 25.57 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 58.27 g;</p>		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), schab pieczony 70 g (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ</b>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2293.67 kcal; białko og.: 101.27 g; tł.: 74.87 g; węgl.og.: 316.52 g; węgl.przysw.: 271.88 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 25.41 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 59.03 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p align="center"><b>poniedziałek 2024-09-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span></p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), chleb razowy 70 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), salami bumerang 50 g (<b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>), papryka świeża 60 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<b><u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g (<b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), chleb razowy 35 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<b><u>MLE, SEL,</u></b>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b><u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2392.3 kcal; białko og.: 102.65 g; tł.: 85.36 g; węgl.og.: 319.54 g; węgl.przysw.: 287.93 g; kw.tł.nasyc.: 33.54 g; błonnik: 31.61 g; sól: 4.77 g; suma.cuk.prost.: 54.94 g;</p>		
<p align="center"><b>poniedziałek 2024-09-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span></p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), chleb pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<b><u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b><u>GLU,</u></b>), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<b><u>MLE, SEL,</u></b>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b><u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2188.94 kcal; białko og.: 102.92 g; tł.: 66.16 g; węgl.og.: 308.12 g; węgl.przysw.: 283.67 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 24.45 g; sól: 5.47 g; suma.cuk.prost.: 49.45 g;</p>		
<p align="center"><b>poniedziałek 2024-09-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span></p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 1 szt ,</p>	<p>zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (<b><u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłka 150 g ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<b><u>MLE, SEL,</u></b>), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b><u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2114.03 kcal; białko og.: 105.89 g; tł.: 71.18 g; węgl.og.: 283.15 g; węgl.przysw.: 244.88 g; kw.tł.nasyc.: 28.76 g; błonnik: 36.37 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 71.36 g;</p>		
<p align="center"><b>poniedziałek 2024-09-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span></p>		
<p>serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), chleb pszenno-żytni 70 g (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), ser żółty półtwardy 70 g (<b><u>MLE,</u></b>), dżem 25 g 1 szt (<b><u>SOJ,</u></b>), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p>	<p>zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b>), ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b><u>GLU, SEZ,</u></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (<b><u>MLE, SEL,</u></b>), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b><u>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</u></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2531.12 kcal; białko og.: 127.17 g; tł.: 91.33 g; węgl.og.: 316.8 g; węgl.przysw.: 292.47 g; kw.tł.nasyc.: 43.9 g; błonnik: 24.33 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 74.19 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), salami bumerang 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , papryka świeża 60 g , nektarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kasza gryczana na sypko 160 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2452.85 kcal; białko og.: 91.6 g; tł.: 86.44 g; węgl.og.: 344.42 g; węgl.przysw.: 310.35 g; kw.tł.nasyc.: 32.67 g; błonnik: 34.07 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 67.28 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU,</b> ), kompot owocowy 250 ml , ćwikła z olejem 130 g , <b>Podwieczorek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2140.09 kcal; białko og.: 89.9 g; tł.: 67.19 g; węgl.og.: 305.99 g; węgl.przysw.: 282.83 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 23.15 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 64.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2421.55 kcal; białko og.: 104.85 g; tł.: 89.34 g; węgl.og.: 314.56 g; węgl.przysw.: 287.72 g; kw.tł.nasyc.: 28.69 g; błonnik: 28 g; sól: 7.25 g; suma.cuk.prost.: 76.28 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2434.75 kcal; białko og.: 103.47 g; tł.: 88.24 g; węgl.og.: 319.7 g; węgl.przysw.: 294.31 g; kw.tł.nasyc.: 25.77 g; błonnik: 26.57 g; sól: 6.6 g; suma.cuk.prost.: 75.39 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2169.13 kcal; białko og.: 97.97 g; tł.: 86.39 g; węgl.og.: 265.82 g; węgl.przysw.: 234.63 g; kw.tł.nasyc.: 27.16 g; błonnik: 30.55 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 83.66 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE</b> ), miód 20g 1 szt , mandarynka 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kluski śląskie z pieczarkami i duszoną cebulką 3 szt , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2377.73 kcal; białko og.: 54.7 g; tł.: 76.16 g; węgl.og.: 382.12 g; węgl.przysw.: 355.07 g; kw.tł.nasyc.: 28.8 g; błonnik: 26.86 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 95.59 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ</b>), chleb razowy 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), szynkowa wieprzowa 70 g (<b>SEL, GOR</b>), ser twarogowy Haga 1 szt (<b>MLE</b>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<b>MLE</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<b>SOJ, SEL, GOR</b>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<b>MLE</b>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2350.18 kcal; białko og.: 102.57 g; tł.: 88.48 g; węgl.og.: 299.76 g; węgl.przysw.: 256.44 g; kw.tł.nasyc.: 29.56 g; błonnik: 25.33 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 88.22 g;</p>		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU, SEZ</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), szynkowa wieprzowa 70 g (<b>SEL, GOR</b>), ser twarogowy Haga 1 szt (<b>MLE</b>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE</b>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR</b>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE</b>), Szynka drobiowa 50 g , serek Tartare 1 szt (<b>MLE</b>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2101.03 kcal; białko og.: 97.06 g; tł.: 59.64 g; węgl.og.: 305.09 g; węgl.przysw.: 264.43 g; kw.tł.nasyc.: 22.57 g; błonnik: 22.68 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 83.12 g;</p>		