

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), dżem 25 g 1 szt (SO2), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2410.27 kcal; białko og.: 121.8 g; tł.: 88.77 g; węgl.og.: 301.44 g; węgl.przysw.: 268.99 g; kw.tł.nasyc.: 35.39 g; błonnik: 32.47 g; sól: 7.93 g; suma.cuk.prost.: 61.22 g;		
niedziela 2024-08-11 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), dżem 25 g 1 szt (SO2), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 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: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.58 kcal; białko og.: 103.49 g; tł.: 79.4 g; węgl.og.: 305.08 g; węgl.przysw.: 278.38 g; kw.tł.nasyc.: 29.42 g; błonnik: 26.71 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 65 g;		
niedziela 2024-08-11 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 drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 200 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: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2307.03 kcal; białko og.: 117.46 g; tł.: 96.69 g; węgl.og.: 265.33 g; węgl.przysw.: 228.32 g; kw.tł.nasyc.: 34.32 g; błonnik: 34.93 g; sól: 7.21 g; suma.cuk.prost.: 73.26 g;		
niedziela 2024-08-11 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE), Rzodkiewka 40 g , Rukola 10 g , dżem 25 g (SO2),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki z zieleniną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2593.78 kcal; białko og.: 86.9 g; tł.: 99.36 g; węgl.og.: 361.02 g; węgl.przysw.: 322.08 g; kw.tł.nasyc.: 37.02 g; błonnik: 36.99 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 88.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), dżem 25 g 1 szt (SO2), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 200 g , fasolka szparagowa na parze z bułką tartą i masłem 130 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), 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: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387 kcal; białko og.: 118.19 g; tł.: 89.69 g; węgl.og.: 297.52 g; węgl.przysw.: 265.79 g; kw.tł.nasyc.: 34.88 g; błonnik: 29.64 g; sól: 7.14 g; suma.cuk.prost.: 69.2 g;		
niedziela 2024-08-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 200 g , cukinia zapiekana 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: smoothie warzywne 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2132.74 kcal; białko og.: 97.93 g; tł.: 76.83 g; węgl.og.: 277.23 g; węgl.przysw.: 248.98 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 26.36 g; sól: 3.54 g; suma.cuk.prost.: 74.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , rosół 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.33 kcal; białko og.: 92.83 g; tł.: 84.88 g; węgl.og.: 290.43 g; węgl.przysw.: 262.89 g; kw.tł.nasyc.: 33.31 g; błonnik: 27.54 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 51.18 g;		
poniedziałek 2024-08-12 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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , rosół 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU,), 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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2310.55 kcal; białko og.: 99.73 g; tł.: 85.37 g; węgl.og.: 297.68 g; węgl.przysw.: 273.67 g; kw.tł.nasyc.: 31.93 g; błonnik: 23.44 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 36.89 g;		
poniedziałek 2024-08-12 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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , papryka świeża 60 g , rosół 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), 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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.62 kcal; białko og.: 107.91 g; tł.: 90.3 g; węgl.og.: 256.03 g; węgl.przysw.: 223.59 g; kw.tł.nasyc.: 33.4 g; błonnik: 32.45 g; sól: 5.72 g; suma.cuk.prost.: 48.86 g;		
poniedziałek 2024-08-12 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta wegańska z fasoli 70 g , miód 20g 1 szt , rosół 10 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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2235.36 kcal; białko og.: 76.42 g; tł.: 81.01 g; węgl.og.: 319.15 g; węgl.przysw.: 284.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.34 g; błonnik: 34.79 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 69.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , kiwi szt 1 szt ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>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 , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2339.72 kcal; białko og.: 91.89 g; tł.: 89.98 g; węgl.og.: 303.9 g; węgl.przysw.: 274.36 g; kw.tł.nasyc.: 34.7 g; błonnik: 28.33 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 51.01 g;</p>		
poniedziałek 2024-08-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>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,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE,), gulasz z udźca indyka gotowany w warzywach 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU,), ćwikła z jabłkiem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>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 ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.49 kcal; białko og.: 88.6 g; tł.: 78.7 g; węgl.og.: 302.49 g; węgl.przysw.: 277.47 g; kw.tł.nasyc.: 32.19 g; błonnik: 23.24 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 55.94 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL,), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2141.36 kcal; białko og.: 91.45 g; tł.: 64.98 g; węgl.og.: 310.03 g; węgl.przysw.: 267.84 g; kw.tł.nasyc.: 30.63 g; błonnik: 24.85 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 71.86 g;		
wtorek 2024-08-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL,), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL,), bitka ze schabu duszona 100 g (GLU,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2188.42 kcal; białko og.: 94.9 g; tł.: 67.18 g; węgl.og.: 310.84 g; węgl.przysw.: 271.19 g; kw.tł.nasyc.: 29.55 g; błonnik: 22.32 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 65.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella plaster 40 g , szpinak baby 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.08 kcal; białko og.: 90.38 g; tł.: 75.91 g; węgl.og.: 329.98 g; węgl.przysw.: 290.16 g; kw.tł.nasyc.: 25.34 g; błonnik: 39.21 g; sól: 7.16 g; suma.cuk.prost.: 64.87 g;		
środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella plaster 40 g , szpinak baby 10 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 120 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2224.96 kcal; białko og.: 84.27 g; tł.: 78.89 g; węgl.og.: 310.29 g; węgl.przysw.: 280.01 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 30.05 g; sól: 6.35 g; suma.cuk.prost.: 65.76 g;		
środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 70 g (<u>SEL, GOR</u>), mozzarella plaster 40 g , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), klopsiki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 120 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2107.91 kcal; białko og.: 80.3 g; tł.: 81.29 g; węgl.og.: 284.26 g; węgl.przysw.: 244.96 g; kw.tł.nasyc.: 27.53 g; błonnik: 38.67 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 87.14 g;		
środa 2024-08-14 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella plaster 80 g , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</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>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2510.62 kcal; białko og.: 77.64 g; tł.: 87.61 g; węgl.og.: 370.45 g; węgl.przysw.: 336.4 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 33.41 g; sól: 6.84 g; suma.cuk.prost.: 80.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14		
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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR₁), mozzarella plaster 40 g , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE₁), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL₁), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 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), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL₁), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2320.1 kcal; białko og.: 91.39 g; tł.: 78.31 g; węgl.og.: 332.14 g; węgl.przysw.: 294.23 g; kw.tł.nasyc.: 28.21 g; błonnik: 37.3 g; sól: 6.66 g; suma.cuk.prost.: 91.82 g;		
środa 2024-08-14		
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), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR₁), mozzarella plaster 40 g , 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), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE₁), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , 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), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2284.59 kcal; białko og.: 93.01 g; tł.: 74.44 g; węgl.og.: 325.33 g; węgl.przysw.: 297.49 g; kw.tł.nasyc.: 32.31 g; błonnik: 27.84 g; sól: 6.16 g; suma.cuk.prost.: 104.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 50 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), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.57 kcal; białko og.: 112.66 g; tł.: 88.85 g; węgl.og.: 297.49 g; węgl.przysw.: 270.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 27.15 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 66.85 g;		
czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.34 kcal; białko og.: 114.39 g; tł.: 86.82 g; węgl.og.: 296.54 g; węgl.przysw.: 272.82 g; kw.tł.nasyc.: 25.25 g; błonnik: 23.73 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 64.43 g;		
czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), jajko gotowane 1 szt (JAJ), papryka świeża 60 g , Sałata dekoracyjna 12 g , gruszki 220 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g , rzodkiewka 20 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2348.4 kcal; białko og.: 115.46 g; tł.: 86.78 g; węgl.og.: 300 g; węgl.przysw.: 241.91 g; kw.tł.nasyc.: 26.59 g; błonnik: 31.91 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 90.27 g;		
czwartek 2024-08-15 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE), chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 2 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , gruszki 220 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (JAJ, MLE), ziemniaki z zieleciną 200 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), serek Tartare 3 szt (MLE), dżem 25 g 1 szt (SOJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2512.53 kcal; białko og.: 71.07 g; tł.: 78.09 g; węgl.og.: 403.97 g; węgl.przysw.: 338.14 g; kw.tł.nasyc.: 29.53 g; błonnik: 36.36 g; sól: 4.29 g; suma.cuk.prost.: 116.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), jajko gotowane 1 szt (JAJ), papryka świeża 60 g , gruszki 220 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2520.61 kcal; białko og.: 109.68 g; tł.: 94.22 g; węgl.og.: 326.23 g; węgl.przysw.: 270.34 g; kw.tł.nasyc.: 28.03 g; błonnik: 27.73 g; sól: 4.98 g; suma.cuk.prost.: 83.63 g;		
czwartek 2024-08-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE), pierś z kurczaka pieczona z ziołami 100 g (SEL, GOR), sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieloną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.92 kcal; białko og.: 114.45 g; tł.: 67.97 g; węgl.og.: 301.44 g; węgl.przysw.: 273.69 g; kw.tł.nasyc.: 25.92 g; błonnik: 25.86 g; sól: 4.99 g; suma.cuk.prost.: 75.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), roszponka 10 g , miód 20g 1 szt , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.51 kcal; białko og.: 87.47 g; tł.: 64.17 g; węgl.og.: 323.51 g; węgl.przysw.: 289 g; kw.tł.nasyc.: 27.49 g; błonnik: 32.43 g; sól: 4.97 g; suma.cuk.prost.: 74.82 g;		
piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), warzywa po grecku lekkostrawne 150 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2245.23 kcal; białko og.: 89.45 g; tł.: 64.41 g; węgl.og.: 344.37 g; węgl.przysw.: 312.56 g; kw.tł.nasyc.: 27.23 g; błonnik: 29.74 g; sól: 4.54 g; suma.cuk.prost.: 82.64 g;		
piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), warzywa po grecku lekkostrawne 150 g (SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2051.18 kcal; białko og.: 86.39 g; tł.: 68.65 g; węgl.og.: 294.59 g; węgl.przysw.: 253.41 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 39.12 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 95.72 g;		
piątek 2024-08-16 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL), miód 20g 1 szt , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (GLU, JAJ, MLE), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.71 kcal; białko og.: 75.15 g; tł.: 64.05 g; węgl.og.: 356.08 g; węgl.przysw.: 321.92 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 32.06 g; sól: 4.68 g; suma.cuk.prost.: 77.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2338.89 kcal; białko og.: 107.26 g; tł.: 76.67 g; węgl.og.: 326.44 g; węgl.przysw.: 295.1 g; kw.tł.nasyc.: 31.33 g; błonnik: 31.49 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 73.5 g;		
piątek 2024-08-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , galaretką 150 ml ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), warzywa po grecku lekkostrawne 150 g (SEL,), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml , 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,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.03 kcal; białko og.: 102.56 g; tł.: 73.66 g; węgl.og.: 321.4 g; węgl.przysw.: 295.36 g; kw.tł.nasyc.: 30.89 g; błonnik: 26.2 g; sól: 4.53 g; suma.cuk.prost.: 80.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<u>JAJ,</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , miód 20 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2384.88 kcal; białko og.: 91.51 g; tł.: 84.35 g; węgl.og.: 328.09 g; węgl.przysw.: 298.55 g; kw.tł.nasyc.: 31.47 g; błonnik: 29.55 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 56.84 g;		
sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , miód 20 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2309.83 kcal; białko og.: 96.14 g; tł.: 71.58 g; węgl.og.: 331.49 g; węgl.przysw.: 305.41 g; kw.tł.nasyc.: 30.31 g; błonnik: 26.09 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 57.88 g;		
sobota 2024-08-17 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>), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , nektarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , Rukola 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2136.65 kcal; białko og.: 93.31 g; tł.: 78.65 g; węgl.og.: 279.41 g; węgl.przysw.: 245.66 g; kw.tł.nasyc.: 31.02 g; błonnik: 33.76 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 76.24 g;		
sobota 2024-08-17 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SOZ,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron z owocami i bezą, sos waniliowy 350 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchew junior 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), papryka świeża 60 g , Rukola 10 g , miód 20g 1 szt , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2576.28 kcal; białko og.: 86.1 g; tł.: 78.88 g; węgl.og.: 394.83 g; węgl.przysw.: 360.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.65 g; błonnik: 31.88 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 92.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17		
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), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , Rukola 10 g , miód 20 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.34 kcal; białko og.: 85.67 g; tł.: 77.24 g; węgl.og.: 317.81 g; węgl.przysw.: 288.56 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 28.07 g; sól: 6.89 g; suma.cuk.prost.: 55.7 g;		
sobota 2024-08-17		
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), szynka delikatesowa drobiowa 50 g (SOJ, SEL), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL), suflet z indyka i warzyw zapiekany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 70 g , pomidor parzony 90 g , miód 20 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2226.03 kcal; białko og.: 92.04 g; tł.: 65.45 g; węgl.og.: 331.31 g; węgl.przysw.: 299.7 g; kw.tł.nasyc.: 28.13 g; błonnik: 28.52 g; sól: 7.13 g; suma.cuk.prost.: 63.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
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,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2439.94 kcal; białko og.: 103.1 g; tł.: 98.44 g; węgl.og.: 299.56 g; węgl.przysw.: 273.15 g; kw.tł.nasyc.: 30.37 g; błonnik: 25.76 g; sól: 7.01 g; suma.cuk.prost.: 69.52 g;		
niedziela 2024-08-18		
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,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), 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 (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2478.14 kcal; białko og.: 104.89 g; tł.: 96.19 g; węgl.og.: 311.2 g; węgl.przysw.: 284.63 g; kw.tł.nasyc.: 30.01 g; błonnik: 25.92 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 67.37 g;		
niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 220 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2370.28 kcal; białko og.: 98.04 g; tł.: 96.35 g; węgl.og.: 299.52 g; węgl.przysw.: 235.9 g; kw.tł.nasyc.: 29.28 g; błonnik: 32.03 g; sól: 4.94 g; suma.cuk.prost.: 102.56 g;		
niedziela 2024-08-18		
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,), mozzarella 60 g (MLE,), papryka świeża 60 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g (SO2,),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2387.15 kcal; białko og.: 73.44 g; tł.: 73.05 g; węgl.og.: 375.07 g; węgl.przysw.: 343.82 g; kw.tł.nasyc.: 28.52 g; błonnik: 30.61 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 95.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka pieczone w ziołach 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2366.12 kcal; białko og.: 98.71 g; tł.: 95.85 g; węgl.og.: 291.5 g; węgl.przysw.: 266.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.05 g; błonnik: 22.61 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 77.09 g;		
niedziela 2024-08-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), mozzarella 30 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), udko z kurczaka gotowane 150 g (SEL, GOR,), sos bazyliowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL,), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2142.17 kcal; białko og.: 100.98 g; tł.: 75.44 g; węgl.og.: 279.23 g; węgl.przysw.: 251.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.81 g; błonnik: 25.47 g; sól: 4.83 g; suma.cuk.prost.: 77.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g ,	zupa Solferino 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 meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2259.16 kcal; białko og.: 94.92 g; tł.: 92.33 g; węgl.og.: 281.11 g; węgl.przysw.: 248.14 g; kw.tł.nasyc.: 36.11 g; błonnik: 31.79 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 34.13 g;		
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), Endywia 10 g ,	zupa Solferino 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>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2194.24 kcal; białko og.: 81.65 g; tł.: 78.62 g; węgl.og.: 299.96 g; węgl.przysw.: 277.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.71 g; błonnik: 20.92 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 30.7 g;		
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
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>), szynkowa wieprzowa 50 g (<u>SEL, GOR</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g , sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u>),	zupa Solferino 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 meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2215.86 kcal; białko og.: 100.92 g; tł.: 89.13 g; węgl.og.: 272.21 g; węgl.przysw.: 235.66 g; kw.tł.nasyc.: 35.77 g; błonnik: 41.63 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 64.36 g;		
poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Endywia 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajka gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.16 kcal; białko og.: 83.17 g; tł.: 99.42 g; węgl.og.: 315.29 g; węgl.przysw.: 287.9 g; kw.tł.nasyc.: 38.06 g; błonnik: 26.21 g; sól: 6.17 g; suma.cuk.prost.: 44.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), ser żółty 50 g (MLE), pomidorki koktajlowe 40 g , Endywia 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g (GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ), 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), jajka gotowane 2 szt (JAJ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2361.96 kcal; białko og.: 98.99 g; tł.: 94.81 g; węgl.og.: 297.69 g; węgl.przysw.: 263.98 g; kw.tł.nasyc.: 37.64 g; błonnik: 32.54 g; sól: 6.1 g; suma.cuk.prost.: 51.96 g;		
poniedziałek 2024-08-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), szynkowa wieprzowa 50 g (SEL, GOR), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), Endywia 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), potrawka z piersi indyka gotowana 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),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajka gotowane 2 szt (JAJ), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.37 kcal; białko og.: 84.11 g; tł.: 75.71 g; węgl.og.: 293.2 g; węgl.przysw.: 272.03 g; kw.tł.nasyc.: 31.51 g; błonnik: 19.98 g; sól: 5.12 g; suma.cuk.prost.: 47.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), schab w marynacie z curry duszony 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.85 kcal; białko og.: 94.4 g; tł.: 70.37 g; węgl.og.: 326.61 g; węgl.przysw.: 297.28 g; kw.tł.nasyc.: 24.73 g; błonnik: 28.7 g; sól: 5.6 g; suma.cuk.prost.: 68.75 g;		
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.6 kcal; białko og.: 107.25 g; tł.: 69.18 g; węgl.og.: 331 g; węgl.przysw.: 303.73 g; kw.tł.nasyc.: 25.5 g; błonnik: 26.64 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 69.72 g;		
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), roszonek 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2028.95 kcal; białko og.: 98.52 g; tł.: 69.26 g; węgl.og.: 269.66 g; węgl.przysw.: 236.93 g; kw.tł.nasyc.: 25.38 g; błonnik: 32.11 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 76.62 g;		
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , nektarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ), pieczarki w śmietanie 50 ml (MLE), surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2479.01 kcal; białko og.: 74.17 g; tł.: 80.7 g; węgl.og.: 379.79 g; węgl.przysw.: 346.59 g; kw.tł.nasyc.: 33.85 g; błonnik: 31.24 g; sól: 3.94 g; suma.cuk.prost.: 80.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, 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), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE₁), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 450 ml (GLU₁), schab w marynacie z curry duszony 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ₁), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ₁),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL₁), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE₁), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.56 kcal; białko og.: 90.74 g; tł.: 71.72 g; węgl.og.: 317.19 g; węgl.przysw.: 272.21 g; kw.tł.nasyc.: 26.56 g; błonnik: 27.01 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 85.45 g;		
wtorek 2024-08-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE₁), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ₁), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), twarożek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE₁), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , banan 180 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU₁), sznycelki wieprzowe mielone ze schabu gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR₁), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ₁),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL₁), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE₁), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2285.24 kcal; białko og.: 103.03 g; tł.: 70.18 g; węgl.og.: 322.27 g; węgl.przysw.: 280.16 g; kw.tł.nasyc.: 27.32 g; błonnik: 24.13 g; sól: 5.09 g; suma.cuk.prost.: 86.44 g;		