

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), pomidorki koktajlowe 40 g , rozszponka 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (GLU,), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g (MLE, SEL,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2377.32 kcal; białko og.: 84.14 g; tł.: 89.32 g; węgl.og.: 324.87 g; węgl.przysw.: 275.55 g; kw.tł.nasyc.: 25.06 g; błonnik: 30.73 g; sól: 4.7 g; suma.cuk.prost.: 85.65 g;</p>		
wtorek 2024-10-01		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), rozszponka 10 g , banan 180 g ,</p>	<p>zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE,), rolada ze schabu z bazylią gotowana 100 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ,), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2376.69 kcal; białko og.: 90.68 g; tł.: 81.49 g; węgl.og.: 330.14 g; węgl.przysw.: 290.74 g; kw.tł.nasyc.: 28.74 g; błonnik: 21.43 g; sól: 5.21 g; suma.cuk.prost.: 83.69 g;</p>		

Dietetyk

Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL_i), Sałata masłowa 12 g , pomidorki koktajlowe 40 g , jabłka 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (SEL_i), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (SEL, GOR, SEZ_i), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL_i), dżem 25 g 1 szt (SO2_i), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2163.19 kcal; białko og.: 86.76 g; tł.: 67.56 g; węgl.og.: 319.69 g; węgl.przysw.: 284.21 g; kw.tł.nasyc.: 26.21 g; błonnik: 33.08 g; sól: 7.45 g; suma.cuk.prost.: 80.37 g;		
środa 2024-10-02		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (SOJ, SEL_i), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE_i), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt (GLU, JAJ, MLE_i), dynia na parze 169 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL_i), dżem 25 g 1 szt (SO2_i), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2240.08 kcal; białko og.: 80.28 g; tł.: 81.54 g; węgl.og.: 305.63 g; węgl.przysw.: 284.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 20.79 g; sól: 6.99 g; suma.cuk.prost.: 86.03 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR_i), mozzarella 2 plastry 40 g (MLE_i), gruszki 150 g , pomidor 100 g ,</p>	<p>zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ_i), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (JAJ_i), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), Sałatka warzywna 150 g (JAJ, SEL_i), roszponka 10 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2311.82 kcal; białko og.: 100.03 g; tł.: 90.97 g; węgl.og.: 290.98 g; węgl.przysw.: 241.21 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 30.34 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 59.81 g;</p>		
czwartek 2024-10-03		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), schab pieczony 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR_i), serek Tartare 1 szt (MLE_i), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>zupa selerowa z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL_i), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ_i),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt ,</p> <p>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2047.22 kcal; białko og.: 106.72 g; tł.: 65.85 g; węgl.og.: 272.4 g; węgl.przysw.: 244.84 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 25.66 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 58.26 g;</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-04		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Kubuś galaretki 1 szt ,</p>	<p>zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SO2,), dorsz panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2546.96 kcal; białko og.: 113.26 g; tł.: 96 g; węgl.og.: 329.38 g; węgl.przysw.: 295.56 g; kw.tł.nasyc.: 37.89 g; błonnik: 33.86 g; sól: 8.92 g; suma.cuk.prost.: 50.74 g;</p>		
piątek 2024-10-04		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 315 ml (GLU, MLE,), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g (RYB,), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL,), ziemniaki z zieleniną 200 g , warzywa po grecku 150 g (SEL,), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z twarogu i szpinaku 100 g (MLE, SEL,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g ,</p> <p>Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2158.19 kcal; białko og.: 85.71 g; tł.: 72.73 g; węgl.og.: 303.48 g; węgl.przysw.: 278.79 g; kw.tł.nasyc.: 33.08 g; błonnik: 24.72 g; sól: 4.56 g; suma.cuk.prost.: 60.52 g;</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), roszonek 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2441.66 kcal; białko og.: 82.55 g; tł.: 95.07 g; węgl.og.: 327.5 g; węgl.przysw.: 296.94 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 28.74 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 79.21 g;		
sobota 2024-10-05		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE,), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 169 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.29 kcal; białko og.: 91.62 g; tł.: 77.23 g; węgl.og.: 336.78 g; węgl.przysw.: 307.1 g; kw.tł.nasyc.: 29.44 g; błonnik: 25.94 g; sól: 7.46 g; suma.cuk.prost.: 81.92 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 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,), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 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,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2289.34 kcal; białko og.: 105.66 g; tł.: 84.49 g; węgl.og.: 288.89 g; węgl.przysw.: 264.71 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 24.19 g; sól: 4.93 g; suma.cuk.prost.: 63.81 g;		
niedziela 2024-10-06 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,), pomidor 100 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), 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,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.77 kcal; białko og.: 107.49 g; tł.: 85.25 g; węgl.og.: 300.88 g; węgl.przysw.: 276.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.04 g; błonnik: 24.54 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 61.79 g;		
niedziela 2024-10-06 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,), pomidor 100 g , gruszki 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: arbuz 200 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2118.64 kcal; białko og.: 101.69 g; tł.: 84.09 g; węgl.og.: 253.89 g; węgl.przysw.: 208.64 g; kw.tł.nasyc.: 30.3 g; błonnik: 26.05 g; sól: 4.14 g; suma.cuk.prost.: 72.87 g;		
niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg 100 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g , gruszki 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , tortellini jarskie lekkostrawne w sosie beszamelowo-szpinakowym 280 g (GLU, 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 Kanapkowy mini 30g 1 szt , miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2663.43 kcal; białko og.: 96.36 g; tł.: 86.51 g; węgl.og.: 391.74 g; węgl.przysw.: 341.84 g; kw.tł.nasyc.: 39.09 g; błonnik: 30.71 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 89.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06		
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,), pomidor 100 g , gruszki 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity 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,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2519.29 kcal; białko og.: 106.07 g; tł.: 83.68 g; węgl.og.: 350.14 g; węgl.przysw.: 287.61 g; kw.tł.nasyc.: 29.1 g; błonnik: 25.99 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 72.89 g;		
niedziela 2024-10-06		
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 z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2491.6 kcal; białko og.: 106.5 g; tł.: 84.82 g; węgl.og.: 340.72 g; węgl.przysw.: 292.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 29.16 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 73.49 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rozspanka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g (GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2454.72 kcal; białko og.: 97.68 g; tł.: 77.31 g; węgl.og.: 360.15 g; węgl.przysw.: 325.82 g; kw.tł.nasyc.: 32.72 g; błonnik: 32.22 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 57.17 g;		
poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
lane kluski na mleku 2% 150 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (MLE), rozspanka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza jaglana 200 g , kompot owocowy 250 ml , ćwikła z olejem 130 g , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	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 , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.9 kcal; białko og.: 102.3 g; tł.: 72.98 g; węgl.og.: 333.8 g; węgl.przysw.: 312.74 g; kw.tł.nasyc.: 31.87 g; błonnik: 21.06 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 57.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty półtwardy 70 g (MLE), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , brzoskwinia 160 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SO2), naleśniki z dżemem i twarogiem 2 szt (GLU, JAJ, MLE, SO2), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), salami bumerang 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), mozzarella 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.84 kcal; białko og.: 92.68 g; tł.: 90.02 g; węgl.og.: 294.75 g; węgl.przysw.: 268.27 g; kw.tł.nasyc.: 41.44 g; błonnik: 26.48 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 61.35 g;		
środa 2024-10-09		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), naleśniki z dżemem i twarogiem 2 szt (GLU, JAJ, MLE, SO2), marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL), mozzarella 30 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2053.54 kcal; białko og.: 76.13 g; tł.: 66.58 g; węgl.og.: 298.44 g; węgl.przysw.: 277.63 g; kw.tł.nasyc.: 33.94 g; błonnik: 20.81 g; sól: 5.73 g; suma.cuk.prost.: 65.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), gruszki 160 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE_i), kotlet po ławsku drobiowy pieczony 100 g (JAJ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR_i), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR_i), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2281.87 kcal; białko og.: 88.05 g; tł.: 92.24 g; węgl.og.: 288.37 g; węgl.przysw.: 243.57 g; kw.tł.nasyc.: 28.99 g; błonnik: 24.35 g; sól: 4.51 g; suma.cuk.prost.: 66.66 g;		
czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (JAJ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (GLU, MLE_i), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos jarzynowy przecierany 50 ml (GLU, MLE, SEL_i), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ_i),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2212.36 kcal; białko og.: 103.1 g; tł.: 74.43 g; węgl.og.: 295.87 g; węgl.przysw.: 269.64 g; kw.tł.nasyc.: 29.85 g; błonnik: 24.36 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 67.95 g;		

Dietetyk

Anna Waszewska