



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pasta z mięsa gotowanego i warzyw 70 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , miód 20g 1 szt , kiwi szt 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2247.44 kcal; białko og.: 90.03 g; tł.: 71.34 g; węgl.og.: 330.05 g; węgl.przysw.: 292.01 g; kw.tł.nasyc.: 27.92 g; błonnik: 38.1 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 74.31 g;		
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), pasta z mięsa gotowanego i warzyw 70 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g ( <b>JAJ, SEL<sub>1</sub></b> ), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , ziemniaki z zieleniną 200 g , sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE<sub>1</sub></b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ<sub>1</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2229.24 kcal; białko og.: 88.06 g; tł.: 72.24 g; węgl.og.: 321.88 g; węgl.przysw.: 290.45 g; kw.tł.nasyc.: 29.7 g; błonnik: 31.44 g; sól: 6.02 g; suma.cuk.prost.: 79.96 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-12</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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE,</b> ), jabłko 150 g ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), karkówka grillowana w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g ( <b>SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> budyń z truskawkami 200 ml ( <b>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> ), wędlina z piersi indyka 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2340.81 kcal; białko og.: 87.25 g; tł.: 93.95 g; węgl.og.: 300.24 g; węgl.przysw.: 272.77 g; kw.tł.nasyc.: 36.35 g; błonnik: 24.86 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 92.63 g;		
<b>czwartek 2024-09-12</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> ), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z cukinii i ryżu 315 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), bitka ze schabu gotowana 100 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> budyń z truskawkami 200 ml ( <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> ), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2275.79 kcal; białko og.: 94.56 g; tł.: 79.15 g; węgl.og.: 309.32 g; węgl.przysw.: 283.21 g; kw.tł.nasyc.: 31.66 g; błonnik: 24.23 g; sól: 5.66 g; suma.cuk.prost.: 94.24 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), ser żółty półtwardy 70 g (<b>MLE<sub>i</sub></b>), ogórek kiszony 100 g (<b>GOR<sub>i</sub></b>), arbuz 220 g ,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL<sub>i</sub></b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b>), chleb razowy 70 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<b>MLE<sub>i</sub></b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ<sub>i</sub></b>), Rukola 10 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ<sub>i</sub></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2338.56 kcal; białko og.: 95.94 g; tł.: 90.87 g; węgl.og.: 303.75 g; węgl.przysw.: 274.11 g; kw.tł.nasyc.: 36.15 g; błonnik: 29.66 g; sól: 9.05 g; suma.cuk.prost.: 58.63 g;</p>		
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<b>MLE<sub>i</sub></b>), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną 90 g , sos rybny 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL<sub>i</sub></b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<b>MLE<sub>i</sub></b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SOZ<sub>i</sub></b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ<sub>i</sub></b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2201.64 kcal; białko og.: 80.34 g; tł.: 81.17 g; węgl.og.: 300.3 g; węgl.przysw.: 275.39 g; kw.tł.nasyc.: 32.17 g; błonnik: 24.93 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 66.34 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
łane kluski na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 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> ), miód 20g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), zrazik mielony wołowo-wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem opiekany 100 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 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> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2470.96 kcal; białko og.: 87.53 g; tł.: 99.8 g; węgl.og.: 323.66 g; węgl.przysw.: 285.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.24 g; błonnik: 33.99 g; sól: 8.68 g; suma.cuk.prost.: 67.63 g;		
<b>sobota 2024-09-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
łane kluski na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), miód 20g 1 szt , wędlina z piersi indyka 70 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kofty mielone wołowo-wieprzowe opiekane 100 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2220.84 kcal; białko og.: 89.97 g; tł.: 68.5 g; węgl.og.: 328.63 g; węgl.przysw.: 292.15 g; kw.tł.nasyc.: 28.02 g; błonnik: 32.73 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 72.64 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2252.23 kcal; białko og.: 97.97 g; tł.: 78.79 g; węgl.og.: 302.88 g; węgl.przysw.: 273.51 g; kw.tł.nasyc.: 30.7 g; błonnik: 29.37 g; sól: 4.44 g; suma.cuk.prost.: 80.07 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2254.91 kcal; białko og.: 95.73 g; tł.: 77.71 g; węgl.og.: 305 g; węgl.przysw.: 281.52 g; kw.tł.nasyc.: 30.79 g; błonnik: 23.5 g; sól: 4.35 g; suma.cuk.prost.: 78.53 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), Rukola 10 g , Rzodkiewka 40 g , gruszki 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</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 , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2076.97 kcal; białko og.: 91.39 g; tł.: 76.37 g; węgl.og.: 275.18 g; węgl.przysw.: 216.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.78 g; błonnik: 32.65 g; sól: 3.78 g; suma.cuk.prost.: 94.48 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , gruszki 200 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 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 , miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2558.51 kcal; białko og.: 86.5 g; tł.: 69.52 g; węgl.og.: 420.82 g; węgl.przysw.: 353.8 g; kw.tł.nasyc.: 35.16 g; błonnik: 41.43 g; sól: 5.11 g; suma.cuk.prost.: 117.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , gruszki 200 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopity 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2370.06 kcal; białko og.: 95.12 g; tł.: 76.48 g; węgl.og.: 342.62 g; węgl.przysw.: 269.81 g; kw.tł.nasyc.: 29.24 g; błonnik: 29.86 g; sól: 4.92 g; suma.cuk.prost.: 88.71 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</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> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 169 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopity 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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2229.73 kcal; białko og.: 90.13 g; tł.: 75.46 g; węgl.og.: 311.4 g; węgl.przysw.: 267.55 g; kw.tł.nasyc.: 29.33 g; błonnik: 24.62 g; sól: 4.6 g; suma.cuk.prost.: 82.8 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , roszonek 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), gyros z indyka z pieczoną papryką, cebulą i zieleniną 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR<sub>i</sub></b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 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<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> ), pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), miód 20g 1 szt , sałatka z pomidora, sałaty lodowej i natki pietruszki 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2445.34 kcal; białko og.: 87.27 g; tł.: 73.17 g; węgl.og.: 379.22 g; węgl.przysw.: 340.62 g; kw.tł.nasyc.: 25.48 g; błonnik: 36.39 g; sól: 7.57 g; suma.cuk.prost.: 86.95 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ<sub>i</sub></b> ), chleb pszenno-żytni 35 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 , roszonek 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE<sub>i</sub></b> ), potrawka z indyka gotowana w warzywach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), ryż biały na sypko 200 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 130 g , <b>Podwieczorek:</b> kisiel z jabłkiem 200 ml ,	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> ), pomidor parzony 90 g , pasta z twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL<sub>i</sub></b> ), miód 20g 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2210.03 kcal; białko og.: 86.64 g; tł.: 63.55 g; węgl.og.: 334.03 g; węgl.przysw.: 311.28 g; kw.tł.nasyc.: 25.07 g; błonnik: 21.49 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 78.74 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-17</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> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SEL, GOR, SO2</b> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , kapusta na krótko 100 g ( <b>GLU</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 razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, 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 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2104.97 kcal; białko og.: 88.99 g; tł.: 66.91 g; węgl.og.: 303.22 g; węgl.przysw.: 252.68 g; kw.tł.nasyc.: 24.46 g; błonnik: 33.22 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 65.71 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</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> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), rolađa ze schabu z bazylią gotowana 100 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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 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> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2097.14 kcal; białko og.: 86.7 g; tł.: 66.42 g; węgl.og.: 301.47 g; węgl.przysw.: 257.27 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 26.87 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 66.81 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , roszponka 10 g , pomidorki kocktajlowe 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia 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> ), ser twarogowy Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2263.06 kcal; białko og.: 76.58 g; tł.: 105.31 g; węgl.og.: 265.63 g; węgl.przysw.: 238.95 g; kw.tł.nasyc.: 28.32 g; błonnik: 25.38 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 86.57 g;		
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <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> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia 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> ), ser twarogowy Haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2113.46 kcal; białko og.: 78.1 g; tł.: 79.14 g; węgl.og.: 284.65 g; węgl.przysw.: 259.59 g; kw.tł.nasyc.: 27.71 g; błonnik: 23.75 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 89.13 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), szpinak baby 10 g , nektarynka 1 szt , miód 20g 1 szt ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU</b> ), kotlet po iławsku drobiowy pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> budyń z sokiem owocowym 250 ml ( <b>MLE</b> ),	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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2256.44 kcal; białko og.: 95.51 g; tł.: 68.23 g; węgl.og.: 328.95 g; węgl.przysw.: 300.54 g; kw.tł.nasyc.: 27.5 g; błonnik: 28.17 g; sól: 5.52 g; suma.cuk.prost.: 79.35 g;		
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml ( <b>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> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , miód 20g 1 szt ,	zupa pomidorowa z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> budyń z sokiem owocowym 250 ml ( <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> ), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , dżem 25 g ( <b>SO2</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2246.85 kcal; białko og.: 99.49 g; tł.: 58.76 g; węgl.og.: 342.28 g; węgl.przysw.: 316.71 g; kw.tł.nasyc.: 27.02 g; błonnik: 23.68 g; sól: 5.2 g; suma.cuk.prost.: 90.03 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-20</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 0 g (<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>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2,</b>), papryka świeża 60 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa selerowa z ryżem 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</b>), sos grecki gęsty 50 ml (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>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>), jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , rosłonka 10 g , Rzodkiewka 40 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2418.92 kcal; białko og.: 102.4 g; tł.: 98.24 g; węgl.og.: 306.4 g; węgl.przysw.: 275.14 g; kw.tł.nasyc.: 38.35 g; błonnik: 31.42 g; sól: 8.43 g; suma.cuk.prost.: 51.84 g;</p>		
<b>piątek 2024-09-20</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 0 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb pszenno-żytni 35 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>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2,</b>), pomidor parzony 90 g , galaretka 150 ml ,</p>	<p>zupa selerowa z ryżem 315 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<b>RYB,</b>), sos grecki gęsty 50 ml (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<b>MLE,</b>),</p>	<p>herbata z miętą 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 , pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2041.38 kcal; białko og.: 82.53 g; tł.: 70.61 g; węgl.og.: 288.14 g; węgl.przysw.: 260.59 g; kw.tł.nasyc.: 32.34 g; błonnik: 27.72 g; sól: 4.67 g; suma.cuk.prost.: 60.86 g;</p>		