



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , śliwki 120 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU,</b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, 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> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2280.11 kcal; białko og.: 83.7 g; tł.: 77.61 g; węgl.og.: 327.08 g; węgl.przysw.: 297.56 g; kw.tł.nasyc.: 31.06 g; błonnik: 28.93 g; sól: 5.8 g; suma.cuk.prost.: 85.25 g;		
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU,</b> ), klopsik mielony opiekany 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2237.04 kcal; białko og.: 87.38 g; tł.: 71.85 g; węgl.og.: 324.35 g; węgl.przysw.: 297.91 g; kw.tł.nasyc.: 30.86 g; błonnik: 24.56 g; sól: 5.69 g; suma.cuk.prost.: 85.12 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-22</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 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), mozzarella 2 plastry 30 g ( <b>MLE</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałatą lodową, marchewką i majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), 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> ), sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2403.02 kcal; białko og.: 93.32 g; tł.: 95.89 g; węgl.og.: 304.8 g; węgl.przysw.: 277.94 g; kw.tł.nasyc.: 21.84 g; błonnik: 24.8 g; sól: 7.1 g; suma.cuk.prost.: 62.19 g;		
<b>niedziela 2024-09-22</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 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 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 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2101.57 kcal; białko og.: 89.73 g; tł.: 65.39 g; węgl.og.: 302.5 g; węgl.przysw.: 273.88 g; kw.tł.nasyc.: 22.53 g; błonnik: 26.73 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 73.55 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), nektarynka 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kisiel z jabłkiem 200 ml ,	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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 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.: 2236.19 kcal; białko og.: 82.96 g; tł.: 78.23 g; węgl.og.: 318.51 g; węgl.przysw.: 282.51 g; kw.tł.nasyc.: 30.4 g; błonnik: 34.07 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 96.33 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa brokułowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), kasza jaglana 200 g , ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> kisiel z jabłkiem 200 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2223.57 kcal; białko og.: 84.32 g; tł.: 67.03 g; węgl.og.: 336.87 g; węgl.przysw.: 306.35 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 28.58 g; sól: 4.39 g; suma.cuk.prost.: 102.2 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-24</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 twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 450 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 g , surówka z cukini i marchewki z majonezem 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g ( <b>JAJ,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2314.54 kcal; białko og.: 92.52 g; tł.: 88.52 g; węgl.og.: 301.08 g; węgl.przysw.: 256.8 g; kw.tł.nasyc.: 29.15 g; błonnik: 26.95 g; sól: 4.02 g; suma.cuk.prost.: 94.71 g;		
<b>wtorek 2024-09-24</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 twarogu i szpinaku 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <b>SEL,</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 160 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> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2186.06 kcal; białko og.: 95.67 g; tł.: 73.86 g; węgl.og.: 297.71 g; węgl.przysw.: 255.86 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 24.51 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 94.39 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidorki koktajlowe 40 g , miód 20g 1 szt , gruszki 200 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt ( <b>SEL, GOR, SO2,</b> ), surówka wielowarzywna z kapustą pekińską i majonezem 130 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), Salata dekoracyjna 12 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2408.74 kcal; białko og.: 84.55 g; tł.: 83.1 g; węgl.og.: 345.67 g; węgl.przysw.: 293.05 g; kw.tł.nasyc.: 33.48 g; błonnik: 26.38 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 87.49 g;		
<b>środa 2024-09-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
zacierka na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 70 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidor parzony 90 g , miód 20g 1 szt , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), sos beszamelowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidor parzony 90 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2264.62 kcal; białko og.: 89.51 g; tł.: 70.25 g; węgl.og.: 331.49 g; węgl.przysw.: 303.54 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 27.31 g; sól: 5.58 g; suma.cuk.prost.: 98.12 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), Rukola 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <b>MLE</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> budyń 200 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2382.38 kcal; białko og.: 106.6 g; tł.: 92.63 g; węgl.og.: 292.51 g; węgl.przysw.: 269.34 g; kw.tł.nasyc.: 33.25 g; błonnik: 22.54 g; sól: 8.35 g; suma.cuk.prost.: 87.96 g;		
<b>czwartek 2024-09-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 70 g , serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos koperkowy 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 200 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2176.31 kcal; białko og.: 105.63 g; tł.: 66.76 g; węgl.og.: 301.71 g; węgl.przysw.: 275.33 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 23.84 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 90.75 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-27</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 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), mozzarella 2 plastry 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , galaretką z owocami 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), fishburger z duszoną cebulką pieczony 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, MIE</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	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 2 szt ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2348.37 kcal; białko og.: 90.95 g; tł.: 83.76 g; węgl.og.: 328.29 g; węgl.przysw.: 296.62 g; kw.tł.nasyc.: 27.83 g; błonnik: 31.81 g; sól: 7.56 g; suma.cuk.prost.: 77.6 g;		
<b>piątek 2024-09-27</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> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , galaretką 150 ml ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), suflęt rybno-warzywny zapiekany 90 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, ORZ, SEL, MIE</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieloną 200 g , kompot owocowy 250 ml , brokuły na parze 130 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy saszetka 1 szt ( <b>MLE</b> ),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2122.03 kcal; białko og.: 84.29 g; tł.: 70.38 g; węgl.og.: 305.89 g; węgl.przysw.: 280.22 g; kw.tł.nasyc.: 29.01 g; błonnik: 25.81 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 79.98 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ), szpinak baby 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), zrazy mielone z pieczarkami duszone w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</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</u> , <u>SEZ</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2438.95 kcal; białko og.: 84.49 g; tł.: 99.28 g; węgl.og.: 319.64 g; węgl.przysw.: 283.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.19 g; błonnik: 35.37 g; sól: 7.32 g; suma.cuk.prost.: 77.53 g;		
<b>sobota 2024-09-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2</u> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa z cukinii z makaronem 315 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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</u> , <u>SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek Tartare 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 250g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2240.13 kcal; białko og.: 95.15 g; tł.: 70.23 g; węgl.og.: 325.15 g; węgl.przysw.: 288.61 g; kw.tł.nasyc.: 27.51 g; błonnik: 33.47 g; sól: 7.39 g; suma.cuk.prost.: 77.59 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-29</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> ), rozspanka 10 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2407.97 kcal; białko og.: 96.6 g; tł.: 88.27 g; węgl.og.: 321.04 g; węgl.przysw.: 277.13 g; kw.tł.nasyc.: 35.91 g; błonnik: 26.59 g; sól: 7.84 g; suma.cuk.prost.: 52.22 g;		
<b>niedziela 2024-09-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony 70 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), miód 20g 1 szt , rozspanka 10 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko z kurczaka gotowane 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), sos jarzynowy przecierany 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <b>GLU, JAJ</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2133.59 kcal; białko og.: 87.76 g; tł.: 65.95 g; węgl.og.: 308.79 g; węgl.przysw.: 266.17 g; kw.tł.nasyc.: 28.51 g; błonnik: 23.4 g; sól: 5.31 g; suma.cuk.prost.: 53.76 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-30</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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), jabłko 150 g , Rukola 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z piersi indyka duszona po chińsku 180 g ( <b>GLU, SKR, SOJ, MLE, SEL, ŁUB, GRZ,</b> ), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <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> ), Szyńka drobiowa 70 g , 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.: 2216.2 kcal; białko og.: 97.06 g; tł.: 75.52 g; węgl.og.: 305.65 g; węgl.przysw.: 269.83 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 32.5 g; sól: 6.15 g; suma.cuk.prost.: 61.35 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</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> ), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), Rukola 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), potrawka z piersi indyka gotowana w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), ryż biały na sypko 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 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> ), Szyńka drobiowa 70 g , 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.: 2187.39 kcal; białko og.: 95.67 g; tł.: 72.6 g; węgl.og.: 298.06 g; węgl.przysw.: 276.57 g; kw.tł.nasyc.: 27.95 g; błonnik: 20.28 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 59.19 g;		

Dietetyk

.....