



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-01</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 50 g ( <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> ), miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , Kubaś galaretką 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos rybny 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), 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> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2248.22 kcal; białko og.: 90.43 g; tł.: 62.78 g; węgl.og.: 345.65 g; węgl.przysw.: 314.22 g; kw.tł.nasyc.: 25.28 g; błonnik: 31.46 g; sól: 6.69 g; suma.cuk.prost.: 94.73 g;		
<b>piątek 2024-11-01</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 50 g ( <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> ), miód 20 g , pomidor parzony 90 g , Kubaś galaretką 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ), sos rybny 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki z zielenią 200 g , kompot owocowy 250 ml , warzywa po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ), <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 warzywno-owocowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2206.35 kcal; białko og.: 89.92 g; tł.: 59.12 g; węgl.og.: 341.67 g; węgl.przysw.: 314.55 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 27.14 g; sól: 6 g; suma.cuk.prost.: 100.25 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), chleb razowy 70 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>ORZ</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b><u>MLE</u></b> ), ogórek zielony 100 g , dżem 25 g 1 szt ( <b><u>SO2</u></b> ),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g ( <b><u>JAJ</u></b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b><u>JAJ</u></b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), chleb razowy 70 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>ORZ</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g ( <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2293.44 kcal; białko og.: 94.79 g; tł.: 91.04 g; węgl.og.: 297.42 g; węgl.przysw.: 259.55 g; kw.tł.nasyc.: 36.55 g; błonnik: 37.9 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 73.64 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b><u>MLE</u></b> ), roszponka 10 g , dżem 25 g 1 szt ( <b><u>SO2</u></b> ),	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g ( <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2093.3 kcal; białko og.: 78.91 g; tł.: 75.85 g; węgl.og.: 288.82 g; węgl.przysw.: 258.71 g; kw.tł.nasyc.: 32.22 g; błonnik: 30.11 g; sól: 5.26 g; suma.cuk.prost.: 67.02 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), chleb razowy 0 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>ORZ</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b><u>MLE</u></b> ), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), sos pomidorowy 50 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b><u>JAJ</u></b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 160 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>ORZ</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g ( <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), serek Tartare 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2223.37 kcal; białko og.: 92.81 g; tł.: 90.31 g; węgl.og.: 288.59 g; węgl.przysw.: 225.57 g; kw.tł.nasyc.: 36.74 g; błonnik: 40.45 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 85.28 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), chleb pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), ser żółty półtwardy 70 g ( <b><u>MLE</u></b> ), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , fasolka po bretońsku wege 180 g ( <b><u>SEL</u></b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g ( <b><u>JAJ</u></b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), serek Tartare 3 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2228.95 kcal; białko og.: 76.87 g; tł.: 80 g; węgl.og.: 329.14 g; węgl.przysw.: 283.06 g; kw.tł.nasyc.: 30.83 g; błonnik: 44.01 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 80.3 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-02</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 , chleb pszenno-żytni 50 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>), ogórek zielony 100 g , gruszki 160 g ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE,</b>), gołąbek po meksykańsku zapiekany 120 g (<b>JAJ,</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zielenią 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (<b>JAJ,</b>), kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<b>SEL, GOR,</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE,</b>), pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2664.97 kcal; białko og.: 107.7 g; tł.: 97.19 g; węgl.og.: 366.79 g; węgl.przysw.: 303.56 g; kw.tł.nasyc.: 38.38 g; błonnik: 41.58 g; sól: 7.28 g; suma.cuk.prost.: 86.96 g;</p>		
<b>sobota 2024-11-02</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 , chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, SEZ,</b>), chleb pszenno-żytni 35 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), 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 , Mus owocowy K 100g 1 szt ,</p>	<p>zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, MLE,</b>), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ,</b>), sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zielenią 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 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>), wędlina szynkowa wieprzowa 70 g (<b>SEL, GOR,</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE,</b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> smoothie warzywne 200g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2384.16 kcal; białko og.: 91.1 g; tł.: 81.61 g; węgl.og.: 336.85 g; węgl.przysw.: 303.91 g; kw.tł.nasyc.: 34.08 g; błonnik: 31.76 g; sól: 5.92 g; suma.cuk.prost.: 84.32 g;</p>		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2388.3 kcal; białko og.: 102.02 g; tł.: 102.84 g; węgl.og.: 276.53 g; węgl.przysw.: 247.99 g; kw.tł.nasyc.: 29.25 g; błonnik: 27.9 g; sól: 5.96 g; suma.cuk.prost.: 51.76 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE,</b> ), szpinak baby 10 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko faszerowane suszonymi pomidorami i mascarpone pieczone 170 g ( <b>MLE, SEL, GOR,</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2371.43 kcal; białko og.: 102.85 g; tł.: 100.04 g; węgl.og.: 275.61 g; węgl.przysw.: 251.2 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 23.76 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 49.06 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), udko faszerowane suszonymi pomidorami i mascarpone pieczone 170 g ( <b>MLE, SEL, GOR,</b> ), sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> gruszki 220 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2373.83 kcal; białko og.: 97.17 g; tł.: 103.35 g; węgl.og.: 284.44 g; węgl.przysw.: 218.4 g; kw.tł.nasyc.: 27.82 g; błonnik: 34.47 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 85.76 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), mozzarella mini kuleczki 8 szt ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , szpinak baby 10 g , dżem 25 g ( <b>SOJ,</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , jajka gotowane w sosie musztardowym 2 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2083.94 kcal; białko og.: 62.95 g; tł.: 71.06 g; węgl.og.: 311.87 g; węgl.przysw.: 280.66 g; kw.tł.nasyc.: 32.19 g; błonnik: 30.58 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 70.44 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, SEZ</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> ), 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.: 2617.53 kcal; białko og.: 104.5 g; tł.: 103.56 g; węgl.og.: 332.5 g; węgl.przysw.: 300.02 g; kw.tł.nasyc.: 29.32 g; błonnik: 29.74 g; sól: 7.53 g; suma.cuk.prost.: 70.8 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), mozzarella mini kuleczki 4 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), udko trybowane pieczone z ziołami 150 g , sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw 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 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 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.: 2379.21 kcal; białko og.: 106.14 g; tł.: 84.66 g; węgl.og.: 313.01 g; węgl.przysw.: 281.9 g; kw.tł.nasyc.: 31.07 g; błonnik: 28.57 g; sól: 7.11 g; suma.cuk.prost.: 69.92 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , roszonek 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g ( <u>GOR</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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2341.13 kcal; białko og.: 96.94 g; tł.: 86.9 g; węgl.og.: 306.7 g; węgl.przysw.: 276.36 g; kw.tł.nasyc.: 33.54 g; błonnik: 29.14 g; sól: 6.26 g; suma.cuk.prost.: 39.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , 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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , roszonek 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), ćwikła z jabłkiem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2305.12 kcal; białko og.: 96.08 g; tł.: 83.99 g; węgl.og.: 303.31 g; węgl.przysw.: 279.33 g; kw.tł.nasyc.: 33.4 g; błonnik: 23.41 g; sól: 4.87 g; suma.cuk.prost.: 48.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt ( <u>MLE</u> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , papryka świeża 60 g , roszonek 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g ( <u>GOR</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> połówka pomarańczy 1 Por ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2230.9 kcal; białko og.: 101.32 g; tł.: 85.07 g; węgl.og.: 283.27 g; węgl.przysw.: 246.87 g; kw.tł.nasyc.: 33.61 g; błonnik: 36.41 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 69.26 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
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> ), serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem 25 g ( <u>SOZ</u> ), miód 20g 1 szt , roszonek 10 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), sałatka z buraczków z olejem 130 g ( <u>GOR</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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <u>JAJ</u> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2162.86 kcal; białko og.: 68.56 g; tł.: 83.62 g; węgl.og.: 298.13 g; węgl.przysw.: 271.25 g; kw.tł.nasyc.: 30.85 g; błonnik: 25.68 g; sól: 5.64 g; suma.cuk.prost.: 64.09 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-04</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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , papryka świeża 60 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), gulasz wołowy duszony na ostro 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ), kasza gryczana na sypko 160 g , sałatka z buraczków z olejem 130 g ( <b>GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <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> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidorki koktajlowe 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2439.58 kcal; białko og.: 102.22 g; tł.: 90.96 g; węgl.og.: 317.2 g; węgl.przysw.: 286.2 g; kw.tł.nasyc.: 35.68 g; błonnik: 29.8 g; sól: 6.14 g; suma.cuk.prost.: 57.08 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-04</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> ), krakowska parzona drobiowa 70 g , miód 20g 1 szt , rosłonka 10 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU,</b> ), ćwikła z jabłkiem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , 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.: 2377.76 kcal; białko og.: 95.18 g; tł.: 89.8 g; węgl.og.: 308.76 g; węgl.przysw.: 283.85 g; kw.tł.nasyc.: 35.38 g; błonnik: 23.14 g; sól: 5.45 g; suma.cuk.prost.: 59.1 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE,</b></u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), chleb razowy 70 g ( <u><b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u><b>SO2,</b></u> ), Rukola 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g ( <u><b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), chleb razowy 35 g ( <u><b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2114.34 kcal; białko og.: 99.71 g; tł.: 69.26 g; węgl.og.: 287.96 g; węgl.przysw.: 263.77 g; kw.tł.nasyc.: 33.72 g; błonnik: 24.19 g; sól: 6.5 g; suma.cuk.prost.: 81.91 g;		
<b>wtorek 2024-11-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE,</b></u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u><b>SO2,</b></u> ), Rukola 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <u><b>JAJ, SEL,</b></u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b></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><b>GLU, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2146.97 kcal; białko og.: 98.31 g; tł.: 69.68 g; węgl.og.: 294.94 g; węgl.przysw.: 270.13 g; kw.tł.nasyc.: 31.34 g; błonnik: 24.82 g; sól: 5.9 g; suma.cuk.prost.: 84.57 g;		
<b>wtorek 2024-11-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE,</b></u> ), chleb razowy 0 g ( <u><b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <u><b>JAJ, SEL,</b></u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b></u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u><b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2043.63 kcal; białko og.: 96.49 g; tł.: 68.55 g; węgl.og.: 281.83 g; węgl.przysw.: 227.54 g; kw.tł.nasyc.: 32.44 g; błonnik: 31.7 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 97.8 g;		
<b>wtorek 2024-11-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kakao 250 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE,</b></u> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u><b>SO2,</b></u> ), Rukola 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g ( <u><b>JAJ,</b></u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <u><b>GLU, SEZ,</b></u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), serek Tartare 3 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2287.17 kcal; białko og.: 61.28 g; tł.: 59.97 g; węgl.og.: 392.71 g; węgl.przysw.: 361.76 g; kw.tł.nasyc.: 23.43 g; błonnik: 28.85 g; sól: 3.86 g; suma.cuk.prost.: 101.71 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE,</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2,</u> ), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), kotlet po szwajcarsku smażony 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g ( <u>MLE,</u> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2225.48 kcal; białko og.: 102.29 g; tł.: 70.47 g; węgl.og.: 310.59 g; węgl.przysw.: 268.45 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 24.8 g; sól: 5.88 g; suma.cuk.prost.: 104.87 g;		
<b>wtorek 2024-11-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kasza jaglana na mleku 2% 150 ml ( <u>MLE,</u> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, SEZ,</u> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), twarożek z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g ( <u>MLE,</u> ), dżem 25 g 1 szt ( <u>SO2,</u> ), Rukola 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), roladki ze schabu mielone gotowane zawijane z warzywami 100 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ), masło 15g 82% 1 szt ( <u>MLE,</u> ), wędlina z piersi indyka plastry 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g ( <u>MLE,</u> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 100g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2295.14 kcal; białko og.: 101.76 g; tł.: 70.98 g; węgl.og.: 325.65 g; węgl.przysw.: 283.08 g; kw.tł.nasyc.: 32.04 g; błonnik: 25.24 g; sól: 5.36 g; suma.cuk.prost.: 108.06 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), 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> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g ( <b>SEL, GOR, SO2</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 200 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> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2160.28 kcal; białko og.: 71.59 g; tł.: 81.72 g; węgl.og.: 301.54 g; węgl.przysw.: 266.86 g; kw.tł.nasyc.: 24.66 g; błonnik: 31.93 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 66.32 g;		
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2321.35 kcal; białko og.: 75.59 g; tł.: 96.44 g; węgl.og.: 300.21 g; węgl.przysw.: 274.98 g; kw.tł.nasyc.: 26.18 g; błonnik: 22.47 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 72.4 g;		
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), roladka drobiowa z natką b/ml b/gł 96 g , sos warzywny b/ml b/glut 1 Por ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka kopenhaska z sałata lodową, marchewką i majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), kompot owocowy 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2181.03 kcal; białko og.: 90.48 g; tł.: 88.52 g; węgl.og.: 274.67 g; węgl.przysw.: 236.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.17 g; błonnik: 35.93 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 75.8 g;		
<b>środa 2024-11-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 2 szt , miód 20g 1 szt , szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ), paprykarz wegański z ryżem i warzywami 150 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2172.75 kcal; białko og.: 63.13 g; tł.: 78.98 g; węgl.og.: 315.19 g; węgl.przysw.: 288.87 g; kw.tł.nasyc.: 28.55 g; błonnik: 23.57 g; sól: 4.18 g; suma.cuk.prost.: 76.53 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 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 , parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), szpinak baby 10 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 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> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2339.53 kcal; białko og.: 74.48 g; tł.: 94.43 g; węgl.og.: 310.48 g; węgl.przysw.: 285.48 g; kw.tł.nasyc.: 26.73 g; błonnik: 22.91 g; sól: 5.94 g; suma.cuk.prost.: 83.11 g;		
<b>środa 2024-11-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
kaszka kukurydziana na mleku 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> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , szynka delikatesowa drobiowa 70 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 8 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 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> ), paprykarz rybny z ryżem i warzywami 150 g ( <b>SKR, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MIE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SOZ,</b> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2234.66 kcal; białko og.: 80.86 g; tł.: 74.85 g; węgl.og.: 320.52 g; węgl.przysw.: 296.85 g; kw.tł.nasyc.: 27.59 g; błonnik: 23.67 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 92.72 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), kotlet po włosku drobiowy pieczony 100 g ( <b>JAJ,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajka gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2153.29 kcal; białko og.: 95.09 g; tł.: 77.65 g; węgl.og.: 285.8 g; węgl.przysw.: 253.75 g; kw.tł.nasyc.: 31.61 g; błonnik: 31.46 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 46.63 g;		
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b></span>		
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 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , 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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajka gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2154.89 kcal; białko og.: 99.07 g; tł.: 73.17 g; węgl.og.: 288.48 g; węgl.przysw.: 263.12 g; kw.tł.nasyc.: 31.54 g; błonnik: 25.39 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 45.54 g;		
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b></span>		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , gruszki 160 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 2%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajka gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2167.51 kcal; białko og.: 101.52 g; tł.: 80.81 g; węgl.og.: 278.01 g; węgl.przysw.: 223.42 g; kw.tł.nasyc.: 33.12 g; błonnik: 33.51 g; sól: 5.48 g; suma.cuk.prost.: 61.7 g;		
<b>czwartek 2024-11-07</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b></span>		
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 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), mozzarella 60 g ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kolorowe naleśniki z farszem warzywnym na wytrawnie 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), surówka z selera i jabłka z jogurtem i olejem 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jajka gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , <b>Posiłek nocny:</b> pasztecik z warzywami 30g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2303.94 kcal; białko og.: 68.65 g; tł.: 83.51 g; węgl.og.: 340 g; węgl.przysw.: 283.6 g; kw.tł.nasyc.: 33.47 g; błonnik: 35.3 g; sól: 5.27 g; suma.cuk.prost.: 67.34 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</b>		
<p>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>), szynkowa wieprzowa 50 g (<b>SEL, GOR,</b>), mozzarella 30 g (<b>MLE,</b>), gruszki 160 g , pomidor 100 g ,</p>	<p>zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<b>GLU, SEL, GOR, SOZ,</b>), kotlet po itawsku drobiowy pieczony 100 g (<b>JAJ,</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 ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kruche ciastka 50g 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b>),</p>	<p>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>), jajka gotowane 1 szt (<b>JAJ,</b>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 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.: 2332.21 kcal; białko og.: 103.96 g; tł.: 84.43 g; węgl.og.: 309.65 g; węgl.przysw.: 254.16 g; kw.tł.nasyc.: 32.72 g; błonnik: 34.4 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 61.59 g;</p>		
<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</b>		
<p>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>), szynkowa wieprzowa 50 g (<b>SEL, GOR,</b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE,</b>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,</p>	<p>barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b>), sznycelki drobiowe mielone z bazylią gotowane 100 g , sos jarzynowy 50 ml (<b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 169 g , kompot owocowy 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kruche ciastka 50g 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b>),</p>	<p>herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<b>GLU, SEZ,</b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE,</b>), jajka 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.: 2170.24 kcal; białko og.: 96.3 g; tł.: 74.15 g; węgl.og.: 295.71 g; węgl.przysw.: 266.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.76 g; błonnik: 27.41 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 62.92 g;</p>		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.</b>		
serek wiejski z dżemem 1 szt ( <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 50 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ),	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), filet z dorsza panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2311.75 kcal; białko og.: 87.16 g; tł.: 84.39 g; węgl.og.: 320.83 g; węgl.przysw.: 287.21 g; kw.tł.nasyc.: 30.24 g; błonnik: 33.02 g; sól: 7.97 g; suma.cuk.prost.: 80.1 g;		
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.</b>		
serek wiejski z dżemem 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g ( <b>MLE,</b> ), dżem 25 g 1 szt ( <b>SO2,</b> ), rozszponka 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE,</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2158.67 kcal; białko og.: 64.35 g; tł.: 75.69 g; węgl.og.: 319.07 g; węgl.przysw.: 290.92 g; kw.tł.nasyc.: 30.17 g; błonnik: 27.92 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 82.78 g;		
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.</b>		
serek wiejski 5%tł. 1 szt ( <b>MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR,</b> ), jabłka 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL, SEZ, MIE,</b> ), sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> mandarynki 120 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2169.28 kcal; białko og.: 80.09 g; tł.: 88.59 g; węgl.og.: 286.76 g; węgl.przysw.: 247.01 g; kw.tł.nasyc.: 31.92 g; błonnik: 37.24 g; sól: 8.29 g; suma.cuk.prost.: 77.7 g;		
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.</b>		
serek wiejski z dżemem 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), rozszponka 10 g , jabłka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokiety zapekane z kapustą i pieczarkami 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</b> ), sałatka z pomidora i papryki ze szczypiorkiem i dodatkiem oleju 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałatka warzywna 150 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), serek Tartare 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2362.32 kcal; białko og.: 76.67 g; tł.: 81.3 g; węgl.og.: 352.19 g; węgl.przysw.: 318.08 g; kw.tł.nasyc.: 30.04 g; błonnik: 31.96 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 89.22 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-08</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 50 g (<b>MLE<sub>i</sub></b>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2<sub>i</sub></b>), ogórek kiszony 100 g (<b>GOR<sub>i</sub></b>), Kubaś galaretką 1 szt ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), filet z dorsza panierowany smażony 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL<sub>i</sub></b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju 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 35 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ<sub>i</sub></b>), masło 15g 82% 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), Sałatka warzywna 150 g (<b>JAJ, SEL<sub>i</sub></b>), serek Tartare 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), Sałata dekoracyjna 12 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2406.64 kcal; białko og.: 83.46 g; tł.: 85.02 g; węgl.og.: 346.17 g; węgl.przysw.: 313.87 g; kw.tł.nasyc.: 30.73 g; błonnik: 31.71 g; sól: 7.78 g; suma.cuk.prost.: 93.72 g;</p>		
<b>piątek 2024-11-08</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>), dżem 25 g 1 szt (<b>SO2<sub>i</sub></b>), pomidor parzony 90 g , Kubaś galaretką 1 szt ,</p>	<p>zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub></b>), klopsik z ryby z warzywami opiekany 100 g (<b>GLU, SKR, JAJ, SOJ, SEL<sub>i</sub>, SEZ, MIE<sub>i</sub></b>), sos cytrynowy 50 ml (<b>GLU, MLE<sub>i</sub>, SEL, GOR<sub>i</sub></b>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw 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>), Wędlina drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (<b>MLE<sub>i</sub></b>), pomidor parzony 90 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> mus warzywny 200g 1 szt ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2178.57 kcal; białko og.: 75.24 g; tł.: 65.21 g; węgl.og.: 336.35 g; węgl.przysw.: 309.24 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 27.15 g; sól: 5.41 g; suma.cuk.prost.: 98.05 g;</p>		

Dietetyk

.....





## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.</span>		
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 , szpinak baby 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , miód 20g 1 szt , śliwki 120 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata dekoracyjna 12 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2292.72 kcal; białko og.: 85.12 g; tł.: 80.15 g; węgl.og.: 322.24 g; węgl.przysw.: 293.35 g; kw.tł.nasyc.: 29.97 g; błonnik: 28.88 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 87.45 g;		
<b>sobota 2024-11-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.</span>		
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 , pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g , miód 20g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 221 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ), sos własny 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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> ), twarózek ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor parzony 90 g , <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2325.32 kcal; białko og.: 87.68 g; tł.: 80.48 g; węgl.og.: 328.09 g; węgl.przysw.: 298.85 g; kw.tł.nasyc.: 30.05 g; błonnik: 27.35 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 88.58 g;		

Dietetyk

.....

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-11-10</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> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ,</b> ), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2369.79 kcal; białko og.: 106.83 g; tł.: 99.59 g; węgl.og.: 274.01 g; węgl.przysw.: 246.29 g; kw.tł.nasyc.: 25.17 g; błonnik: 27.09 g; sól: 5.91 g; suma.cuk.prost.: 51.14 g;		
<b>niedziela 2024-11-10</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> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ), roszponka 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2386.21 kcal; białko og.: 106.65 g; tł.: 97.84 g; węgl.og.: 281.01 g; węgl.przysw.: 255.8 g; kw.tł.nasyc.: 26.33 g; błonnik: 24.56 g; sól: 5.83 g; suma.cuk.prost.: 53.24 g;		
<b>niedziela 2024-11-10</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> ), ser twarogowy Haga 1 szt ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ,</b> ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE,</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> kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), 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.: 2294.47 kcal; białko og.: 102.29 g; tł.: 99.72 g; węgl.og.: 263.93 g; węgl.przysw.: 228.16 g; kw.tł.nasyc.: 24.33 g; błonnik: 32.37 g; sól: 4.88 g; suma.cuk.prost.: 75.6 g;		
<b>niedziela 2024-11-10</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> ), mozzarella 60 g ( <b>MLE,</b> ), papryka świeża 60 g , roszponka 10 g , dżem 25 g ( <b>SOJ,</b> ),	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL,</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 ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ), masło 15g 82% 1 szt ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy Haga 3 szt ( <b>MLE,</b> ), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2152.88 kcal; białko og.: 63.81 g; tł.: 82.83 g; węgl.og.: 302.54 g; węgl.przysw.: 270.14 g; kw.tł.nasyc.: 31.4 g; błonnik: 30.45 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 73.67 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
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> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> 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 1 szt ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok smoothie 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> wartość.energet.: 2599.02 kcal; białko og.: 109.31 g; tł.: 100.31 g; węgl.og.: 329.98 g; węgl.przysw.: 298.32 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 28.93 g; sól: 7.48 g; suma.cuk.prost.: 70.18 g;		
niedziela 2024-11-10		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
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> ), mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), drumsticks z kurczaka gotowane 150 g , sos bazyliowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 169 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> ), ser twarogowy Haga 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.: 2378.66 kcal; białko og.: 110.15 g; tł.: 80.51 g; węgl.og.: 318.77 g; węgl.przysw.: 286.79 g; kw.tł.nasyc.: 27.52 g; błonnik: 29.43 g; sól: 7.29 g; suma.cuk.prost.: 74.48 g;		

Dietetyk

.....