

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50g (<u>SOJ, SEL</u>), mozzarella 2 plastry 30g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10g,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 70g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2328.43 kcal; białko og.: 104.41 g; tł.: 85.85 g; węgl.og.: 300.33 g; węgl.przysw.: 269.08 g; kw.tł.nasyc.: 26.57 g; błonnik: 31.27 g; sól: 8.06 g; suma.cuk.prost.: 65.34 g;		
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 0g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50g (<u>SOJ, SEL</u>), mozzarella 2 plastry 30g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10g,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200g, cukinia zapiekana 130g, kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2321.24 kcal; białko og.: 104.28 g; tł.: 81.99 g; węgl.og.: 303.15 g; węgl.przysw.: 279.54 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 23.62 g; sól: 7.51 g; suma.cuk.prost.: 63.14 g;		
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml, chleb razowy 0g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50g (<u>SOJ, SEL</u>), mozzarella 2 plastry 30g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10g, brzoskwinia 170g,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90g (<u>MLE</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml, Podwieczorek: kiwi szt 1 szt,	herbata z miętą 250 ml, chleb razowy 90g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2231.43 kcal; białko og.: 100.71 g; tł.: 85.59 g; węgl.og.: 282.16 g; węgl.przysw.: 246.77 g; kw.tł.nasyc.: 26.57 g; błonnik: 35.41 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 83.65 g;		
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE</u>), herbata b/c 250 ml, bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 2 plastry 60g (<u>MLE</u>), miód 20g 1 szt, szpinak baby 10g, brzoskwinia 170g,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml, kluski szare z twarogiem i cebulką - wege 300g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130g (<u>JAJ, MLE</u>), kompot owocowy 250 ml,	herbata z miętą 250 ml, chleb pszenno-żytni 140g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100g, Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2753.54 kcal; białko og.: 101.24 g; tł.: 78.49 g; węgl.og.: 429.67 g; węgl.przysw.: 390.42 g; kw.tł.nasyc.: 25.81 g; błonnik: 39.26 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 84.94 g;		

Dietetyk

Anna Waszewska

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL), mozzarella 2 plastry 30 g (MLE), szpinak baby 10 g , Kubaś galaretką 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (MLE), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z porów i marchewki z dodatkiem majonezu 130 g (JAJ, MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 2 szt (JAJ), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2357.58 kcal; białko og.: 91.62 g; tł.: 81.82 g; węgl.og.: 329.94 g; węgl.przysw.: 297.59 g; kw.tł.nasyc.: 26.21 g; błonnik: 32.37 g; sól: 7.38 g; suma.cuk.prost.: 95.29 g;		
piątek 2024-10-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (SOJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Kubaś galaretką 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (MLE), sos rybny 50 ml (GLU, MLE, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml , cukinia zapiekana 130 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), jajko gotowane 2 szt (JAJ), dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2258.09 kcal; białko og.: 85.92 g; tł.: 76.58 g; węgl.og.: 318.42 g; węgl.przysw.: 293.16 g; kw.tł.nasyc.: 26.35 g; błonnik: 24.62 g; sól: 5.56 g; suma.cuk.prost.: 98.93 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2469.63 kcal; białko og.: 87.7 g; tł.: 104.89 g; węgl.og.: 311.2 g; węgl.przysw.: 277.03 g; kw.tł.nasyc.: 28.87 g; błonnik: 34.2 g; sól: 6.87 g; suma.cuk.prost.: 73.2 g;		
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2460.54 kcal; białko og.: 86.94 g; tł.: 100.97 g; węgl.og.: 316.98 g; węgl.przysw.: 285.88 g; kw.tł.nasyc.: 28.7 g; błonnik: 31.11 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 72.98 g;		
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , roszponka 10 g , papryka świeża 60 g , mandarynka 1 szt ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.8 kcal; białko og.: 99.53 g; tł.: 108.54 g; węgl.og.: 269.78 g; węgl.przysw.: 233.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.35 g; błonnik: 35.99 g; sól: 6.11 g; suma.cuk.prost.: 87.31 g;		
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser twarogowy Haga 3 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (JAJ, MLE,), surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Tartare 3 szt (MLE,), miód 20g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2378.8 kcal; białko og.: 65.01 g; tł.: 85.07 g; węgl.og.: 359.63 g; węgl.przysw.: 316.08 g; kw.tł.nasyc.: 27.94 g; błonnik: 41.59 g; sól: 4.55 g; suma.cuk.prost.: 97.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka chrzanowa z koperkiem i olejem 130 g (JAJ,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), pomidor 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2631.76 kcal; białko og.: 92.72 g; tł.: 108.22 g; węgl.og.: 338.68 g; węgl.przysw.: 303.68 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 33.82 g; sól: 7.69 g; suma.cuk.prost.: 94.13 g;		
sobota 2024-10-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 315 ml (GLU, MLE,), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Tartare 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.17 kcal; białko og.: 96.51 g; tł.: 83.77 g; węgl.og.: 330.84 g; węgl.przysw.: 294.27 g; kw.tł.nasyc.: 29.66 g; błonnik: 33.48 g; sól: 7.9 g; suma.cuk.prost.: 82.8 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieloną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.68 kcal; białko og.: 97.29 g; tł.: 77.43 g; węgl.og.: 311.58 g; węgl.przysw.: 282.42 g; kw.tł.nasyc.: 30.21 g; błonnik: 28.21 g; sól: 8.05 g; suma.cuk.prost.: 53.06 g;		
niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), udko faszerowane suszonymi pomidorami i mascarpone pieczone 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieloną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.29 kcal; białko og.: 96.58 g; tł.: 72.64 g; węgl.og.: 312.06 g; węgl.przysw.: 288.44 g; kw.tł.nasyc.: 29.92 g; błonnik: 23.63 g; sól: 5.14 g; suma.cuk.prost.: 47.64 g;		
niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR,), Rukola 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ,), udko faszerowane suszonymi pomidorami i mascarpone pieczone 170 g (SEL, GOR,), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieloną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (MLE,),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2086.06 kcal; białko og.: 96.66 g; tł.: 77.23 g; węgl.og.: 264.96 g; węgl.przysw.: 234.02 g; kw.tł.nasyc.: 31.25 g; błonnik: 30 g; sól: 7.5 g; suma.cuk.prost.: 68.19 g;		
niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), twaróg 100 g (MLE,), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , nektarynka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem gotowane 7 szt (GLU, JAJ, MLE,), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), ser żółty półtwardy 70 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOZ,), ogórek kiszony 100 g (GOR,), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2354.91 kcal; białko og.: 90.08 g; tł.: 72.58 g; węgl.og.: 354.86 g; węgl.przysw.: 321.78 g; kw.tł.nasyc.: 26.58 g; błonnik: 32.15 g; sól: 8.71 g; suma.cuk.prost.: 90.35 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), Rukola 10 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko pieczone faszerowane pieczarkami 170 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2494.63 kcal; białko og.: 98.12 g; tł.: 76.58 g; węgl.og.: 366.93 g; węgl.przysw.: 318.52 g; kw.tł.nasyc.: 29.37 g; błonnik: 30.13 g; sól: 9.51 g; suma.cuk.prost.: 61.01 g;		
niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , nektarynka parzona 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ), udko faszerowane warzywami gotowane 170 g (SEL, GOR), sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2389.77 kcal; białko og.: 96.51 g; tł.: 71.9 g; węgl.og.: 351.79 g; węgl.przysw.: 304.92 g; kw.tł.nasyc.: 29.16 g; błonnik: 29.54 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 59.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2099.61 kcal; białko og.: 83.44 g; tł.: 78.75 g; węgl.og.: 279.79 g; węgl.przysw.: 250.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.49 g; błonnik: 29.55 g; sól: 4.61 g; suma.cuk.prost.: 41.67 g;		
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2162.6 kcal; białko og.: 88.15 g; tł.: 73.94 g; węgl.og.: 299.57 g; węgl.przysw.: 274.32 g; kw.tł.nasyc.: 29.22 g; błonnik: 25.25 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 39.72 g;		
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 1 szt (SEL, GOR),	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.53 kcal; białko og.: 94.16 g; tł.: 80.19 g; węgl.og.: 293.75 g; węgl.przysw.: 257.96 g; kw.tł.nasyc.: 29.79 g; błonnik: 35.67 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 54.67 g;		
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kefir 1,5% 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem koperkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg 100 g (MLE), dżem 25 g 1 szt (SO2), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2349.64 kcal; białko og.: 81.37 g; tł.: 77.15 g; węgl.og.: 349.42 g; węgl.przysw.: 319.05 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 30.37 g; sól: 4.64 g; suma.cuk.prost.: 62.5 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2), wieprzowina na ostro duszona w warzywach 180 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2420.91 kcal; białko og.: 88.48 g; tł.: 86.55 g; węgl.og.: 340.57 g; węgl.przysw.: 306.02 g; kw.tł.nasyc.: 33.74 g; błonnik: 32.45 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 84.33 g;		
poniedziałek 2024-10-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
zacierka na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), filet z indyka gotowany w sosie jarzynowym 150 g (GLU, MLE, SEL, GOR), kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU), ćwikła z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Kubuś kisiel 1 szt ,	herbata z rumiankiem 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2219.21 kcal; białko og.: 88.3 g; tł.: 70.91 g; węgl.og.: 320.39 g; węgl.przysw.: 294.6 g; kw.tł.nasyc.: 30.98 g; błonnik: 25.79 g; sól: 4.89 g; suma.cuk.prost.: 81.25 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), kotlet schabowy smażony zapiekany z kapustą kiszoną 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL,</u>), ziemniaki z zieloną surówką z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2261.34 kcal; białko og.: 87.54 g; tł.: 79.93 g; węgl.og.: 312.64 g; węgl.przysw.: 283.32 g; kw.tł.nasyc.: 28.53 g; błonnik: 28.44 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 78.32 g;		
wtorek 2024-10-15 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z bazylią gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieloną marchewką gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2313.27 kcal; białko og.: 89.61 g; tł.: 77.91 g; węgl.og.: 326.75 g; węgl.przysw.: 300.33 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 25.53 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 79.38 g;		
wtorek 2024-10-15 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , gruski 160 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), rolada ze schabu z bazylią gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieloną surówką z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata warzywna 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2112.16 kcal; białko og.: 85.19 g; tł.: 78.12 g; węgl.og.: 286.44 g; węgl.przysw.: 232.31 g; kw.tł.nasyc.: 28.58 g; błonnik: 32.77 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 98.38 g;		
wtorek 2024-10-15 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , gruski 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser twarogowy Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2355.91 kcal; białko og.: 76.54 g; tł.: 70.58 g; węgl.og.: 371.39 g; węgl.przysw.: 318.72 g; kw.tł.nasyc.: 31.61 g; błonnik: 31.52 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 92.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Salatka warzywna 150 g (JAJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), roszponka 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2293.74 kcal; białko og.: 84.74 g; tł.: 77.97 g; węgl.og.: 328.4 g; węgl.przysw.: 280.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.47 g; błonnik: 29.75 g; sól: 4.11 g; suma.cuk.prost.: 93.73 g;		
wtorek 2024-10-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), twaróg ze świeżą bazylią i suszonymi pomidorami 100 g (MLE), miód 20g 1 szt , Salata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), rolada ze schabu z bazylią gotowana 100 g (JAJ), sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi indyka 70 g (SOJ, SEL), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2279.19 kcal; białko og.: 98.69 g; tł.: 68.89 g; węgl.og.: 328.21 g; węgl.przysw.: 286.3 g; kw.tł.nasyc.: 27.98 g; błonnik: 23.93 g; sól: 6.13 g; suma.cuk.prost.: 91.89 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (SEL, GOR, SO2,), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2014.71 kcal; białko og.: 76.56 g; tł.: 66.78 g; węgl.og.: 288.19 g; węgl.przysw.: 261.75 g; kw.tł.nasyc.: 24.72 g; błonnik: 26.46 g; sól: 6.32 g; suma.cuk.prost.: 53.79 g;		
środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski z dżemem 1 szt (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidor 100 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL,), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2168.32 kcal; białko og.: 88.02 g; tł.: 73.23 g; węgl.og.: 299.23 g; węgl.przysw.: 275.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.72 g; błonnik: 23.85 g; sól: 5.05 g; suma.cuk.prost.: 55.77 g;		
środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR,), pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU,), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL,), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jabłko 150 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2064 kcal; białko og.: 90.11 g; tł.: 81.46 g; węgl.og.: 260.82 g; węgl.przysw.: 224.04 g; kw.tł.nasyc.: 29.18 g; błonnik: 33.76 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 69.12 g;		
środa 2024-10-16 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (GLU, JAJ, MLE,), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2415.22 kcal; białko og.: 105.8 g; tł.: 78.69 g; węgl.og.: 333.09 g; węgl.przysw.: 305.82 g; kw.tł.nasyc.: 32.24 g; błonnik: 26.32 g; sól: 5.16 g; suma.cuk.prost.: 76.96 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), pomidor 100 g , kiwi szt 1 szt ,	zupa neapolitańska z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL_i), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ_i), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2139.27 kcal; białko og.: 78.72 g; tł.: 79.73 g; węgl.og.: 287.32 g; węgl.przysw.: 263.18 g; kw.tł.nasyc.: 32.22 g; błonnik: 23.21 g; sól: 5.61 g; suma.cuk.prost.: 65.18 g;		
środa 2024-10-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (MLE_i), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ_i), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), szynkowa wieprzowa 70 g (SEL, GOR_i), pomidor parzony 90 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (GLU_i), kotleciki z cukinii, warzyw i mięsa mielonego opiekane 130 g (JAJ, SEL_i), sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE_i), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE_i),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ_i), masło 15g 82% 1 szt (MLE_i), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ_i), miód 20g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2214.7 kcal; białko og.: 82.99 g; tł.: 73.87 g; węgl.og.: 315.02 g; węgl.przysw.: 290.13 g; kw.tł.nasyc.: 29.26 g; błonnik: 24.91 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 68.81 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2394.91 kcal; białko og.: 103.45 g; tł.: 94.08 g; węgl.og.: 298.94 g; węgl.przysw.: 270.44 g; kw.tł.nasyc.: 28.23 g; błonnik: 27.86 g; sól: 6.53 g; suma.cuk.prost.: 74.42 g;		
czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), serek Tartare 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.07 kcal; białko og.: 99.88 g; tł.: 92.41 g; węgl.og.: 303.32 g; węgl.przysw.: 279.7 g; kw.tł.nasyc.: 25.24 g; błonnik: 22.99 g; sól: 5.7 g; suma.cuk.prost.: 73.67 g;		
czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR,), serek Tartare 1 szt (MLE,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , mandarynka 1 szt ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE,), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2250.98 kcal; białko og.: 96.17 g; tł.: 91.02 g; węgl.og.: 280.78 g; węgl.przysw.: 246.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.36 g; błonnik: 31.49 g; sól: 5.44 g; suma.cuk.prost.: 94.88 g;		
czwartek 2024-10-17 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE,), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser topiony 50 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SOJ,), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , Krokietki ziemniaczane z fetą i susz. pomidorami 250 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ,), mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE,), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), paprykarz wegański z kaszą jaglaną i warzywami 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR,), miód 20g 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2364.08 kcal; białko og.: 60.06 g; tł.: 78.05 g; węgl.og.: 370.3 g; węgl.przysw.: 341.81 g; kw.tł.nasyc.: 32.95 g; błonnik: 28.49 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 91.17 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), serek Tartare 1 szt (MLE), mix sałat z pomidorem parzonym pod delikatnym vinegretem 70 g ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (GLU, SEL, GOR, SO2), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (MLE), kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2631.52 kcal; białko og.: 116.67 g; tł.: 104.73 g; węgl.og.: 321.17 g; węgl.przysw.: 292.16 g; kw.tł.nasyc.: 31.77 g; błonnik: 28.37 g; sól: 6.36 g; suma.cuk.prost.: 85.66 g;		
czwartek 2024-10-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU, SEZ), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), Szyńka drobiowa 70 g , serek Tartare 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: kruche ciastka 50g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), paprykarz z gotowanego mięsa, warzyw i kaszy jaglanej 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2388.64 kcal; białko og.: 111.55 g; tł.: 76.38 g; węgl.og.: 328.99 g; węgl.przysw.: 300.11 g; kw.tł.nasyc.: 29.17 g; błonnik: 26.34 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 99.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2248.9 kcal; białko og.: 93.97 g; tł.: 88.26 g; węgl.og.: 289.27 g; węgl.przysw.: 257.64 g; kw.tł.nasyc.: 37.51 g; błonnik: 30.06 g; sól: 7.17 g; suma.cuk.prost.: 40.63 g;		
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g 1 szt (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2015.14 kcal; białko og.: 79.27 g; tł.: 70.32 g; węgl.og.: 277.17 g; węgl.przysw.: 256.65 g; kw.tł.nasyc.: 36.71 g; błonnik: 19.32 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 41.14 g;		
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , gruszki 160 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: brzoskwinia 200 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1932.42 kcal; białko og.: 91.63 g; tł.: 72.39 g; węgl.og.: 250.83 g; węgl.przysw.: 196.48 g; kw.tł.nasyc.: 35.34 g; błonnik: 33.48 g; sól: 5.3 g; suma.cuk.prost.: 65.82 g;		
piątek 2024-10-18 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , gruszki 160 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kopytka ziemniaczane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), pieczarki w śmietanie 50 ml (<u>MLE</u>), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2519.31 kcal; białko og.: 81.78 g; tł.: 92.18 g; węgl.og.: 362.12 g; węgl.przysw.: 307.69 g; kw.tł.nasyc.: 45.84 g; błonnik: 32.36 g; sól: 6.29 g; suma.cuk.prost.: 48.82 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser żółty 50 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), roszonek 10 g , Kubuś galaretki 1 szt ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ,), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2445.95 kcal; białko og.: 97.58 g; tł.: 90.05 g; węgl.og.: 332.14 g; węgl.przysw.: 300.11 g; kw.tł.nasyc.: 39.89 g; błonnik: 31.66 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 70.08 g;</p>		
piątek 2024-10-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
<p>manna na mleku 2%tł. 150 ml (GLU, MLE,), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (GLU, SEZ,), chleb pszenno-żytni 35 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (MLE,), dżem 25 g 1 szt (SO2,), pomidor parzony 90 g , Kubuś galaretki 1 szt ,</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (GLU, MLE, SEL,), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB,), sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (MLE,),</p>	<p>herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ,), masło 15g 82% 1 szt (MLE,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), serek Kanapkowy mini 30g 1 szt , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU, JAJ, MLE, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2067.96 kcal; białko og.: 78.9 g; tł.: 64.29 g; węgl.og.: 306.37 g; węgl.przysw.: 281.4 g; kw.tł.nasyc.: 34.04 g; błonnik: 24.99 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 75.12 g;</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), papryka faszerowana mięsem i warzywami 140 g (SEL), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (JAJ, SEL, GOR, SEZ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (SOJ, SEL, GOR), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2531.17 kcal; białko og.: 83.87 g; tł.: 98.98 g; węgl.og.: 345.04 g; węgl.przysw.: 305.43 g; kw.tł.nasyc.: 28.24 g; błonnik: 37.79 g; sól: 8.03 g; suma.cuk.prost.: 102.84 g;		
sobota 2024-10-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g 1 szt (SO2), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (GLU, MLE), pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, SEZ), sos własny 50 ml (GLU, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany smakowy 4% 1 szt (MLE),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser twarogowy Haga 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g , pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2342.35 kcal; białko og.: 94.86 g; tł.: 74.36 g; węgl.og.: 342.6 g; węgl.przysw.: 304.05 g; kw.tł.nasyc.: 28.85 g; błonnik: 34.81 g; sól: 7.94 g; suma.cuk.prost.: 87.7 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddziały dziecięce		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 35 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), Rukola 10 g , miód 20g 1 szt , nektarynka 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (JAJ), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2466.63 kcal; białko og.: 102.02 g; tł.: 75.82 g; węgl.og.: 357.45 g; węgl.przysw.: 311.48 g; kw.tł.nasyc.: 25.66 g; błonnik: 28.66 g; sól: 6.85 g; suma.cuk.prost.: 75.06 g;		
niedziela 2024-10-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (GLU, MLE), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), schab pieczony 70 g (GLU, MLE, SEL, GOR), miód 20g 1 szt , Rukola 10 g , nektarynka parzona 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopity b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (GLU, JAJ),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), wędlina z piersi kurczaka 40 g , ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2351.02 kcal; białko og.: 101.25 g; tł.: 69.23 g; węgl.og.: 344.17 g; węgl.przysw.: 298.11 g; kw.tł.nasyc.: 25.69 g; błonnik: 28.74 g; sól: 6.47 g; suma.cuk.prost.: 74.06 g;		

Dietetyk

.....