Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-06	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Rzodkiewka ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (***GLU, MLE, SEL,***), Gulasz wieprzowy (***GLU, SEL,***), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraczków z cebulą (N) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2106.2 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 73.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; Sacharoza: 56.16 g; Laktoza: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sód: 1078.28 mg;		
poniedziałek 2024-05-06	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Pomidor, ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (***GLU, MLE, SEL,***), Gulasz drobiowy (***GLU, JAJ, SEL,***), Kasza gryczana biała , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2051.05 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 61.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 303.2 g; Sacharoza: 57.28 g; Laktoza: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sód: 1137.53 mg;		
poniedziałek 2024-05-06	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Rzodkiewka ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (***GLU, MLE, SEL,***), Gulasz drobiowy (***GLU, JAJ, SEL,***), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2044.25 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 61.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; Sacharoza: 57.26 g; Laktoza: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.3 g; Sód: 1135.63 mg;		
poniedziałek 2024-05-06	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, kawa b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Rzodkiewka , **II Śniadanie:** Kanapka z wędliną (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***),	Zupa koperkowa z ziemniakami (***GLU, MLE, SEL,***), Gulasz drobiowy (***GLU, JAJ, SEL,***), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny (***MLE,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2047.95 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 65.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; Sacharoza: 32.49 g; Laktoza: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 1481.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-07	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , Sałata zielona ,	Krupnik czysty (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet drobiowy panierowany (***GLU, JAJ,***), Ziemniaki , Mizeria ze śmietaną (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Serek typu wiejskiego (***MLE,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1945.8 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 50.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.9 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Sacharoza: 34.2 g; Laktoza: 15.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Sód: 1582.29 mg;		
wtorek 2024-05-07	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , Sałata zielona ,	Krupnik czysty (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet drobiowy duszony (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Seler gotowany (***SEL,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Serek typu wiejskiego (***MLE,***), Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1933.4 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 56.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g; Sacharoza: 36.16 g; Laktoza: 15.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Sód: 1544.04 mg;		
wtorek 2024-05-07	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , Sałata zielona ,	Krupnik czysty (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet drobiowy duszony (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Mizeria z jogurtem (D) (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Serek typu wiejskiego (***MLE,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1857 kcal; Białko ogółem: 87.3 g; Tłuszcz: 46.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sacharoza: 35.93 g; Laktoza: 16.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.28 g; Sód: 1512.64 mg;		
wtorek 2024-05-07	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , Sałata zielona , **II Śniadanie:** Jabłko ,	Krupnik czysty (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Filet drobiowy duszony (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Mizeria z jogurtem (D) (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Serek typu wiejskiego (***MLE,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1895.3 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 50.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; Sacharoza: 26.31 g; Laktoza: 16.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 1790.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-08	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Pasta rybno-twarogowa (N) (***JAJ, MLE, GOR,***), Ogórek świeży, ,	Zupa pomidorowa z ryżem (N) (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Pieczeń rzymska wieprzowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Ziemniaki , Surówka z kiszonej kapusty , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Polędwica sopocka , Papryka żółta, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2070.72 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 80.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; Sacharoza: 56.24 g; Laktoza: 10.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; Sód: 1662.15 mg;		
środa 2024-05-08	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Pasta rybno-twarogowa (D) (***MLE, SEL,***), Pomidor, ,	Zupa pomidorowa z ryżem (D) (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Pieczeń rzymska drobiowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Ziemniaki , Brokuł gotowany , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Polędwica sopocka , Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1962.05 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 61.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; Sacharoza: 54.51 g; Laktoza: 10.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; Sód: 1429.57 mg;		
środa 2024-05-08	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Pasta rybno-twarogowa (D) (***MLE, SEL,***), Ogórek świeży, ,	Zupa pomidorowa z ryżem (D) (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Pieczeń rzymska drobiowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Ziemniaki , Surówka z kiszonej kapusty , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Polędwica sopocka , Papryka żółta, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2042.1 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 71.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 285.8 g; Sacharoza: 55.55 g; Laktoza: 10.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; Sód: 1686.18 mg;		
środa 2024-05-08	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, kawa b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Pasta rybno-twarogowa (D) (***MLE, SEL,***), Ogórek świeży, , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny (***MLE,***),	Zupa pomidorowa z ryżem (D) (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Pieczeń rzymska drobiowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Ziemniaki , Surówka z kiszonej kapusty , Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Kanapka z serem białym (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Polędwica sopocka , Papryka żółta, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2089.3 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 79.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Sacharoza: 31.1 g; Laktoza: 19.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Sód: 1872.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-09	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Krakowska drobiowa , Pomidor, , Sałata zielona ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (N) (***SOJ, MLE, SEL,***), Makaron z mięsem i warzywami (N) (***GLU, SEL, GOR,***), Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa szynkowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2037.85 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 70.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; Sacharoza: 42.44 g; Laktoza: 19.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; Sód: 1934.99 mg;		
czwartek 2024-05-09	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Krakowska drobiowa , Pomidor, , Sałata zielona ,	Zupa ziemniaczana (***SEL,***), Makaron z mięsem i warzywami (D) (***GLU, JAJ, SEL, GOR,***), Marchew gotowana , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa szynkowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1815.8 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 46.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; Sacharoza: 42.14 g; Laktoza: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 1650.34 mg;		
czwartek 2024-05-09	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Krakowska drobiowa , Pomidor, , Sałata zielona ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (D) (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Makaron z mięsem i warzywami (D) (***GLU, JAJ, SEL, GOR,***), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa szynkowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1916.75 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 51.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Sacharoza: 43.32 g; Laktoza: 20.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Sód: 2008.79 mg;		
czwartek 2024-05-09	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Krakowska drobiowa , Pomidor, , Sałata zielona , **II Śniadanie:** Kanapka z serem topionym w plastrach (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami (D) (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Makaron z mięsem i warzywami (D) (***GLU, JAJ, SEL, GOR,***), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym (***MLE,***), Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Jabłko ,	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa szynkowa (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2029.35 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 63.5 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; Sacharoza: 33.66 g; Laktoza: 20.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 2113.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-10	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Pomidor, ,	Zupa brokułowa z makaronem (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Ryba panierowana (***GLU, JAJ, RYB,***), Ziemniaki , Surówka z kapusty czerwonej z majonezem (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Ser żółty (60) (***JAJ, MLE,***), Papryka czerwona, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2108.25 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; Sacharoza: 54.73 g; Laktoza: 13.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 1723.67 mg;		
piątek 2024-05-10	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Pomidor, ,	Zupa brokułowa z makaronem (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Ryba duszona (***GLU, RYB, MLE, SEL,***), Ziemniaki , Marchew gotowana , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), serek twarogowy w plastrach (***MLE,***), Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1924.95 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; Sacharoza: 56.52 g; Laktoza: 13.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sód: 1178.52 mg;		
piątek 2024-05-10	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Pomidor, ,	Zupa brokułowa z makaronem (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Ryba duszona (***GLU, RYB, MLE, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z kapusty czerwonej z olejem (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Ser żółty (60) (***JAJ, MLE,***), Papryka czerwona, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2067.95 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 72.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; Sacharoza: 55.12 g; Laktoza: 13.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Sód: 1608.72 mg;		
piątek 2024-05-10	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, kawa b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Twarożek z awokado (***MLE,***), Pomidor, , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny (***MLE,***),	Zupa brokułowa z makaronem (***GLU, SOJ, MLE, SEL,***), Ryba duszona (***GLU, RYB, MLE, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z kapusty czerwonej z olejem (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Kanapka z serem białym (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Ser żółty (60) (***JAJ, MLE,***), Papryka czerwona, , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2115.15 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 79.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; Sacharoza: 30.67 g; Laktoza: 21.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sód: 1794.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-11	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, kakao, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka konserwowa z indyka , Ogórek świeży, ,	Kapuśniak z włoskiej kapusty (***GLU, MLE, SEL,***), Risotto z sosem pomidorowym (N) (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Surówka z selera (***MLE, SEL,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa krakowska wieprzowa , Pomidor, , Sałata zielona , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2000.8 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 66.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 303 g; Sacharoza: 58.02 g; Laktoza: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1185.27 mg;		
sobota 2024-05-11	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, kakao, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka konserwowa z indyka , Ogórek świeży, ,	Kapuśniak z włoskiej kapusty (***GLU, MLE, SEL,***), Risotto z sosem pomidorowym (D) (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Surówka z selera (***MLE, SEL,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa krakowska wieprzowa , Pomidor, , Sałata zielona , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1949.9 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 57.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; Sacharoza: 58.62 g; Laktoza: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1207.02 mg;		
sobota 2024-05-11	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, kakao, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka konserwowa z indyka , Ogórek świeży, ,	Kapuśniak z włoskiej kapusty (***GLU, MLE, SEL,***), Risotto z sosem pomidorowym (D) (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Surówka z selera (***MLE, SEL,***), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa krakowska wieprzowa , Pomidor, , Sałata zielona , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1949.9 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 57.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; Sacharoza: 58.62 g; Laktoza: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1207.02 mg;		
sobota 2024-05-11	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, kakao b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka konserwowa z indyka , Ogórek świeży, , **II Śniadanie:** Kanapka z serem topionym w plastrach (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),	Kapuśniak z włoskiej kapusty (***GLU, MLE, SEL,***), Risotto pełnoziarniste z sosem pomidorowym (C) (***GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***), Surówka z selera (***MLE, SEL,***), Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny (***MLE,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Kiełbasa krakowska wieprzowa , Pomidor, , Sałata zielona , **Posiłek nocny:** Jabłko ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1978.4 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 64.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; Sacharoza: 33.69 g; Laktoza: 18 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sód: 1377.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12	**Jadłospis dla diety: podstawowa**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Filet pieczony z indyka , Papryka żółta, , Jajko (***JAJ,***),	Rosół jarski (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Schab duszony w jarzynach (N) (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z buraczków z cebulą (N) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1843.65 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 59.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; Sacharoza: 36.83 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; Sód: 1062.78 mg;		
niedziela 2024-05-12	**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , Jajko (***JAJ,***),	Rosół jarski (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Schab duszony w jarzynach (D) (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Pomidor, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1853.55 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 59.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; Sacharoza: 37.31 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; Sód: 1064.53 mg;		
niedziela 2024-05-12	**Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**	
Masło, pieczywo mieszane, kawa, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Filet pieczony z indyka , Papryka żółta, , Jajko (***JAJ,***),	Rosół jarski (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Schab duszony w jarzynach (D) (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1851.55 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 59.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; Sacharoza: 37.31 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 18.83 g; Sód: 1061.53 mg;		
niedziela 2024-05-12	**Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**	
Masło, pieczywo razowe, kawa b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Filet pieczony z indyka , Papryka żółta, , Jajko (***JAJ,***), **II Śniadanie:** Jabłko ,	Rosół jarski (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***), Schab duszony w jarzynach (D) (***GLU, SEL,***), Ziemniaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** Kanapka z serem białym (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***), Szynka parzona wędzona , Ogórek świeży, , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (***MLE,***),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1933.25 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 67.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; Sacharoza: 28.01 g; Laktoza: 10.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 1178.58 mg;		