

**JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW****29.01.2025 ŚRODA DIETA PODSTAWOWA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, kawa zbożowa z mlekiem , pieczony omlecek ze szczypiorkiem, szynka gotowana, sałata , pomidor  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa wiosenna z ziemniakami, Gołąbki + sos pomidorowy, kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek kanapkowy, kurczak wędzony, papryka, ogórek zielony (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny

Wartości odżywcze; 2113.76 kcal; B: 81.14 g; T: 65.33 g; Kw. Tł .nas.: 20.19 g; W:313.32 g; W tym cukry proste: 67.43 g; Bł.: 26.66 g; sód 1913,2mg

**29.01.2025 ŚRODA DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pszenne, kawa zbożowa z mlekiem , jajecznicza na parze, szynka gotowana, pomidor, sałata,  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa wiosenna, Ryż ala Berliso z jabłkiem pieczonym + sos cynamonowy, kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, serek kanapkowy, kurczak gotowany, pomidor, rozspanka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny

Wartości odżywcze; 2362.39 kcal; B: 89.71 g; T:62.93 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W:364.09 g; W tym cukry proste: 69.45 g; Bł.:27.76 g; Sód: 1943,2 mg;

**29.01.2024 ŚRODA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, kawa zbożowa z mlekiem , pieczony omlecek ze szczypiorkiem, szynka gotowana, sałata , pomidor  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa wiosenna z ziemniakami, Gołąbki + sos pomidorowy, kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek kanapkowy, kurczak wędzony, papryka, ogórek zielony (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny

**Wartości odżywcze:** 2183 kcal, B: 93g , T: 59,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 20,1g , W: 320,12 g : w tym cukry proste: 46,8g błonnik 34g, sód 1960mg

**29.01.2024 ŚRODA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pełnoziarniste, kawa zbożowa z mlekiem , pieczony omlecek ze szczypiorkiem, szynka gotowana, sałata , pomidor  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>II Śniadanie:</b> kanapka z dżemem dla diabetyków (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa wiosenna z ziemniakami, Gołąbki + sos pomidorowy, kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste , herbata z cytryną, serek kanapkowy, kurczak wędzony, papryka, ogórek zielony (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny

**Wartości odżywcze:** 2214 kcal, B: 95g , T: 65,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 20,1g , W: 310,12 g : w tym cukry proste: 46,8g błonnik 34g, sód 1960mg

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 30.01.2024 CZWARTEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, polędwica drobiowa, serek kanapkowy, pomidor , sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa , Pieczony Filet z indyka, sos, , ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Galaretka drobiowa , ogórek , pomidor, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)
	<b>Podwieczorek</b> Owoc	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy( Mle)
Wartości odżywcze; 2264 kcal; B: 100,1 g; T: 60,18 g; Kw. Tł .nas.: 18,33 g; W:330,52g; W tym cukry proste: 52,07 g; Bł.: 26,27 g; sól 1984,5mg		

### 30.01.2024 CZWARTEK ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne , herbata z cytryną, polędwica drobiowa, serek kanapkowy, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa z kaszką kukurydzianą, Duszony filet z indyka + sos, surówka z buraczków i jabłka ,kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, Galaretka drobiowa , pomidor , rukola (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	<b>Podwieczorek</b> Owoc	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2262 kcal; B: 99,14 g; T: 58 g; Kw. tł. nas.: 14,2 g; W:336,12 g; W tym cukry proste: 57,97 g; Bł.:20,1 g; Sód: 1933,8 mg;		

### 30.01.2024 CZWARTEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, polędwica drobiowa, serek kanapkowy , pomidor , sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa , Pieczony Filet z indyka, sos, , ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Galaretka drobiowa , ogórek , pomidor, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)
	<b>Podwieczorek</b> Owoc	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy( Mle)
Wartości odżywcze; 2162 kcal; B: 101,7 g; T: 54,18 g; Kw. Tł .nas.: 16,33 g; W:338,52g; W tym cukry proste: 49,07 g; Bł.: 27,01 g; sól 1984,5mg		

### 30.01.2024 CZWARTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, polędwica drobiowa, serek kanapkowy , pomidor , sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa , Pieczony Filet z indyka, sos, , ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, Galaretka drobiowa , ogórek , pomidor, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
<b>II Śniadanie:</b> kanapka z wędliną i papryką (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	<b>Podwieczorek</b> Owoc	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy bez cukru (Mle)
Wartości odżywcze: 2289 kcal; B: 104,7 g; T: 59,58 g; Kw. Tł .nas.: 17,33 g; W:330,52g; W tym cukry proste: 47,07 g; Bł.: 28,67 g; sól 1984,5mg		

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 31.01.2024 PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem, schab pieczony, sałata ,papryka (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Zupa pomidorowa z zacierką, ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej i marchewki, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, szynka drobiowa, Sałatka tortellini z suszonymi pomidorami i rukolą (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze; 2198.76 kcal; B: 80.44 g; T: 66.33 g; Kw. Tł .nas.: 19.19 g; W:318.12 g; W tym cukry proste: 62.33 g; Bł.: 27.66 g; sód 1913,2mg

### 31.01.2024 PIĄTEK ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne , herbata z cytryną, Twarożek z koperkiem, schab gotowany, pomidor , sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa pomidorowa z zacierką Ryba gotowana na parze + sos koperkowy, ziemniaki, szpinak duszony ,kompot wieloowocowy.(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną ,szynka drobiowa, Sałatka tortellini z suszonymi pomidorami i rukolą (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze; 2362.39 kcal; B: 89.71 g; T:62.93 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W:364.09 g; W tym cukry proste: 69.45 g; Bł.:27.76 g; Sód: 1923,2 mg;

### 31.01.2024 PIĄTEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem, schab pieczony, sałata ,papryka (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Zupa pomidorowa z zacierką, ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej i marchewki, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, szynka drobiowa, Sałatka tortellini z suszonymi pomidorami i rukolą (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2214 kcal, B: 93g , T: 66,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 20,1g , W: 310,12 g : w tym cukry proste: 46,8g błonnik 34g, sód 1902mg

### 31.01.2024 PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem, schab pieczony, sałta ,papryka (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ) <b>II Śniadanie:</b> kanapka z szynką i ogórkiem zielonym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa pomidorowa z zacierką, ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej i marchewki, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, szynka drobiowa, Sałatka tortellini z suszonymi pomidorami i rukolą (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2195,01 kcal; B: 86.77 g; T:69.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W:305,6 g; W tym cukry proste : 57.67 g; Bł.:40.07 g; Sód: 1906,1 mg;

**JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW****01.02.2024 SOBOTA DIETA PODSTAWOWA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek twarogowy fromage, szynka domowa, papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Barszcz czerwony, Gulasz wieprzowy, kasza gryczana,surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Szynka pieczona, jajko na twardo,pomidor , sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

Wartości odżywcze; 2198.76 kcal; B: 80.44 g; T: 66.33 g; Kw. Tł .nas.: 19.19 g; W:318.12 g; W tym cukry proste: 62.33 g; Bł.: 27.66 g; sód 1993,2mg

**01.02.2024 SOBOTA DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pszenne,Herbata z cytryną serek twarogowy fromage , szynka domowa ,pomidor, rukola (GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Barszcz czerwony, Gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, surówka z marchewki i jabłka, kompot wieloowocowy.(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, Szynka pieczona, jajko na miękko ,pomidor , sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

Wartości odżywcze; 2221.32 kcal; B: 83.41 g; T:63.73 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W:344.09 g; W tym cukry proste: 69.45 g; Bł.:29.66 g; Sód: 1943,7 mg;

**01.02.2024 SOBOTA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek twarogowy fromage, szynka domowa, papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Barszcz czerwony, Gulasz drobiowy, kasza gryczana,surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Szynka pieczona, jajko na twardo,pomidor , sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2214 kcal, B: 87g , T: 66,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 20,1g , W: 310,12 g : w tym cukry proste: 49,8g błonnik 34g, sód 1910mg

**01.02.2024 SOBOTA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, serek fromage, szynka domowa, papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z dżemem dla diabetyków	Barszcz czerwony, Gulasz drobiowy, kasza gryczana,surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, Szynka pieczona, jajko na twardo,pomidor , sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2204,01 kcal; B: 86.77 g; T:69.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W:305,6 g; W tym cukry proste : 47.15 g; Bł.: 39.07 g; Sód: 1906,1 mg;

**JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW****02.02.2024 NIEDZIELA DIETA PODSTAWOWA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane,herbata z cytryną Serek twarogowy w plasterkach, szynka z piersi indyka, pomidor, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół jarski z makaronem, kotlet z fileta kurczaka pieczony, ziemniaki, Buraczki na ciepło , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Serki topione twarogowe, schab „po cygańsku” , ogórek zielony, papryka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)
Wartości odżywcze; 2123.76 kcal; B: 82.14 g; T: 65.33 g; Kw. Tł .nas.: 20.19 g; W:314.32 g; W tym cukry proste: 67.43 g; Bł.: 27.66 g; sód 1919,2mg		

**02.02.2024 NIEDZIELA DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną , Serek twarogowy w plasterkach, szynka z piersi indyka, pomidor,sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół jarski z makaronem, Filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym, ziemniaki, Buraczki na ciepło , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, Serek twarogowy kiri , Filet pieczony, pomidor, rozspanka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)
Wartości odżywcze; 2312.39 kcal; B: 89.71 g; T:62.93 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W:334.09 g; W tym cukry proste: 61.45 g; Bł.:28.76 g; Sód: 1913,2 mg;		

**02.02.2024 NIEDZIELA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną , Serek twarogowy w plasterkach, szynka z piersi indyka, pomidor,rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół jarski z makaronem, kotlet drobiowy pieczony, ziemniaki, buraczki na ciepło , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Serki topione twarogowe, schab „po cygańsku” , ogórek zielony, papryka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny( Mle)
Wartości odżywcze: 2202.55 kcal, B: 89 g , T: 57,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 16,1g , W: 330,12 g : w tym cukry proste: 49,8g błonnik 31g, sód 1918mg		

**02.02.2024 NIEDZIELA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pełnoziarniste ,herbata z cytryną Serek twarogowy w plasterkach, szynka z piersi indyka, pomidor, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z wędliną i papryką (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół jarski z makaronem, kotlet drobiowy pieczony, ziemniaki, buraczki na ciepło , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, Serki topione twarogowe, schab „po cygańsku” , ogórek zielony, papryka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)
Wartości odżywcze: 2235,01 kcal; B: 87.77 g; T:60.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W:339,6 g; W tym cukry proste : 47.67 g; Bł.:32.07 g; Sód: 1906,1 mg;		

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 03.02.2024 PONIEDZIAŁEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, Kakao , kielbaski bezglutenowe z indyka, musztarda , sałata, papryka , pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa Fasolowa , Makaron ( makaron pełnoziarnisty al dente -schładzany Z kurczakiem, brokułem i papryką + sos , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek kanapkowy, wędlina drobiowa , sałata, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny )

Wartości odżywcze; 2169.76 kcal; B: 92.14 g; T: 64.33 g; Kw. Tł .nas.: 20.19 g; W: 304.32 g; W tym cukry proste: 61.43 g; Bł.: 28.66 g; sól 1929,2mg

### 03.02.2024 PONIEDZIAŁEK DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, Kakao , kielbaski bezglutenowe z indyka, ketchup, sałata , pomidor, (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa Wiosenna z ziemniakami, Makaron ( makaron z mąki semolina durum ) Z kurczakiem i brokułem (bez pieczarek)+ sos , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, serek kanapkowy, wędlina drobiowa, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny )

Wartości odżywcze; 2202.39 kcal; B: 89.71 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W: 319.09 g; W tym cukry proste: 61.45 g; Bł.: 28.76 g; Sód: 1913,2 mg;

### 03.02.2024 PONIEDZIAŁEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, Kakao , kielbaski bezglutenowe z indyka, musztarda , papryka, sałata , (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa Fasolowa , Makaron makaron pełnoziarnisty al dente -schładzany Z kurczakiem, brokułem i papryką + sos , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek kanapkowy, wędlina drobiowa , sałata, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny

**Wartości odżywcze:** 2202.55 kcal, B: 89 g , T: 57,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 17,1g , W: 330,12 g : w tym cukry proste: 49,8g błonnik 31g, sól 1903mg

### 03.02.2024 PONIEDZIAŁEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, Kakao , kielbaski bezglutenowe z indyka, musztarda , papryka, sałata, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z pastą warzywną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa Fasolowa , Makaron (makaron pełnoziarnisty al dente -schładzany) z kurczakiem, brokułem i papryką + sos., kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, serek kanapkowy , wędlina drobiowa , sałata, rzodkiewka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny

**Wartości odżywcze:** 2235,01 kcal; B: 87.77 g; T: 60.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W: 339,6 g; W tym cukry proste : 47.67 g; Bł.: 32.07 g; Sód: 1909,1 mg;

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 04.02.2024 WTOREK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryn, Ser żółty , szynka konserwowa, papryka, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa koperkowa , Zraz mielony z cebulką , ziemniaki, Mizeria , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem , krakowska z indyka , rzodkiewka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr <small>(MLE)</small>

**Wartości odżywcze;** 2196.76 kcal; B: 80. g; T: 66.33 g; Kw. Tł .nas.: 19.19 g; W:319.12 g; W tym cukry proste: 62.33 g; Bł.: 27.66 g; sól 1913,2mg

### 04.02.2024 WTOREK DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną , Serek twarogowy plaster , szynka konserwowa, pomidor, Sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa koperkowa , Pulpecik drobiowy w sosie pieczeniowo-jarzynowym, ziemniaki, marchewka na ciepło , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, Twarożek , krakowska z indyka , pomidor, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr <small>(MLE)</small>

**Wartości odżywcze;** 2231.32 kcal; B: 81.41 g; T:63.73 g; Kw. tł. nas.: 20.29 g; W:341.09 g; W tym cukry proste: 64.45 g; Bł.:28.66 g; Sód: 1920,7 mg;

### 04.02.2024 WTOREK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryn, Ser żółty , szynka konserwowa, papryka, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa koperkowa , Zraz mielony z cebulką , ziemniaki, Mizeria , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem , krakowska z indyka , rzodkiewka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr <small>(MLE)</small>

**Wartości odżywcze;** 2172.76 kcal; B: 84. g; T: 60.33 g; Kw. Tł .nas.: 18.79 g; W:321.12 g; W tym cukry proste: 60.33 g; Bł.: 29.66 g; sól 1897,2mg

### 04.02.2024 WTOREK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryn, Ser żółty , szynka konserwowa, papryka, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z humusem i rzodkiewką <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa koperkowa , Zraz mielony z cebulką , ziemniaki, Mizeria , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, Twarożek ze szczypiorkiem , krakowska z indyka , rzodkiewka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr <small>(MLE)</small>

**Wartości odżywcze;** 2237,01 kcal; B: 87.77 g; T:60.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W:339,6 g; W tym cukry proste : 47.67 g; Bł.:32.07 g; Sód: 19004 mg;