

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , kielbasa krakowska wieprzowa 30 gr. alergen 1,3,6,7,9,10 30g , Ćwikła 100g 100g , Salata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Kluski śląskie 200g 150g , Sztuka mięsa w sosie własnym 150g 100g , Brokuły z wody 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Jabłko 100g 100g , Podwieczorek: mus jabłkowy 200 gr. 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z makreli 70g 1,3,4,7,9 70g , Ogórek zielony 70g 70g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem 60gr.alergen 12 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 130.30 g; Energia: 2994.93 kcal; Woda: 1137.57 g; Białko ogółem: 105.45 g; białko zwierzęce: 66.95 g; białko roślinne: 38.50 g; Tłuszcz: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 421.72 g; Sód: 5330.99 mg; Potas: 4031.45 mg; Wapń: 1083.54 mg; Witamina C: 92.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1462.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , kielbasa krakowska wieprzowa 30 gr. alergen 1,3,6,7,9,10 30g , Ćwikła 100g 100g , Salata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Kluski śląskie 200g 150g , Sztuka mięsa w sosie własnym 150g 100g , Surówka z kapusty czerwonej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Jabłko 100g 100g , Podwieczorek: sok z buraków 300ml , Wafle ryżowe 2 szt. 2szt ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z makreli 70g 1,3,4,7,9 70g , Ogórek zielony 70g 70g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem 60gr.alergen 12 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 131.50 g; Energia: 2730.16 kcal; Woda: 1017.06 g; Białko ogółem: 100.78 g; białko zwierzęce: 66.68 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; Sód: 5872.36 mg; Potas: 4300.73 mg; Wapń: 1111.16 mg; Witamina C: 82.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1434.85 ug; Błonnik pokarmowy: 40.07 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , kielbasa krakowska wieprzowa 30 gr. alergen 1,3,6,7,9,10 30g , Ćwikła 100g 100g , Salata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Kluski śląskie 200g 150g , Sztuka mięsa w sosie własnym 150g 100g , Surówka z kapusty czerwonej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Jabłko 100g 100g , Podwieczorek: mus jabłkowy 200 gr. 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z makreli 70g 1,3,4,7,9 70g , Ogórek zielony 70g 70g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem 60gr.alergen 12 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 131.50 g; Energia: 3227.03 kcal; Woda: 1178.18 g; Białko ogółem: 112.23 g; białko zwierzęce: 67.03 g; białko roślinne: 45.20 g; Tłuszcz: 114.80 g; Węglowodany ogółem: 463.37 g; Sód: 6067.31 mg; Potas: 4215.59 mg; Wapń: 1103.95 mg; Witamina C: 93.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1462.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana 60g 60g , Ser biały 50g (7) 50g , papryka 70g 70g , Salata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500 g alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , pierogi ruskie 250 gr alergeny 1,3,7 250g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa 200g 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 60gr.alergeny 1,3,6,7,9 60g , ser fro-mage 50gr. alergeny 7 50g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka luksusowa 60g alergeny 1,3,6,7,9 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 83.65 g; Energia: 2900.34 kcal; Woda: 863.81 g; Białko ogółem: 113.31 g; białko zwierzęce: 65.71 g; białko roślinne: 47.60 g; Tłuszcz: 115.12 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Sód: 7205.66 mg; Potas: 3829.28 mg; Wapń: 917.31 mg; Witamina C: 130.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.43 ug; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka gotowana 60g 60g, ser żółty 30g. alergen 7 30g, papryka 70g 70g, Sałata 10g 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500 g alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml, pierogi ruskie 250 gr alergen 1,3,7 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g 150g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Sałatka owocowa 200g 200g,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka drobiowa 60g. alergen 1,3,6,7,9 60g, ser fro-mage 50g. alergen 7 50g, Sałata 10g 10g, Herbata 300ml 300ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka luksusowa 60g alergen 1,3,6,7,9 60g, woda mineralna 500g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 86.35 g; Energia: 2807.14 kcal; Woda: 856.26 g; Białko ogółem: 103.72 g; białko zwierzęce: 63.62 g; białko roślinne: 40.10 g; Tłuszcz: 122.10 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; Sód: 7371.16 mg; Potas: 4225.48 mg; Wapń: 1142.41 mg; Witamina C: 130.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1913.63 ug; Błonnik pokarmowy: 39.78 g;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka gotowana 60g 60g, ser żółty 30g. alergen 7 30g, papryka 70g 70g, Sałata 10g 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500 g alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml, pierogi ruskie 250 gr alergen 1,3,7 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g 150g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Sałatka owocowa 200g 200g,	chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka drobiowa 60g. alergen 1,3,6,7,9 60g, ser fro-mage 50g. alergen 7 50g, Sałata 10g 10g, Herbata 300ml 300ml, Posiłek nocny: chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, szynka luksusowa 60g alergen 1,3,6,7,9 60g, woda mineralna 500g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 86.35 g; Energia: 3115.94 kcal; Woda: 872.18 g; Białko ogółem: 118.16 g; białko zwierzęce: 64.00 g; białko roślinne: 54.16 g; Tłuszcz: 122.56 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; Sód: 7706.36 mg; Potas: 3971.48 mg; Wapń: 1133.01 mg; Witamina C: 130.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1913.63 ug; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g, chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9) 100g, Kielbasa żywiecka 50g 50g, Sałata 10g 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml, Spaghetti bolonese 300g 1,3,7 300ml, Pomidor w sosie vinegre 200g 60g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Kisiel owocowy 200g (1) 200ml,	chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, kielbasa krakowska wieprzowa 50g. alergen 1,3,7,9,6,10 50g, Ser biały 50g (7) 50g, Sałata 10g 10g, Ogórek zielony 70g 70g, Herbata 300ml 300ml, Posiłek nocny: chleb pszenny 100g. alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Pasta warzywna 70g 70g, woda mineralna 500g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 151.18 g; Energia: 2755.97 kcal; Woda: 1143.39 g; Białko ogółem: 89.43 g; białko zwierzęce: 49.03 g; białko roślinne: 40.41 g; Tłuszcz: 128.99 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Sód: 7522.98 mg; Potas: 4273.69 mg; Wapń: 611.23 mg; Witamina C: 141.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2910.50 ug; Błonnik pokarmowy: 27.00 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g, Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9) 100g, Kielbasa żywiecka 50g 50g, Sałata 10g 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt,	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml alergen 9,10 400ml, Spaghetti bolonese 300g 1,3,7 300ml, Pomidor w sosie vinegre 200g 60g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Wafle ryżowe 2 szt. 2szt, Sok owocowo-warzywny 200g,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, kielbasa krakowska wieprzowa 50g. alergen 1,3,7,9,6,10 50g, Ser biały 50g (7) 50g, Sałata 10g 10g, Ogórek zielony 70g 70g, Herbata 300ml 300ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 100g. alergen 1 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Pasta warzywna 70g 70g, woda mineralna 500g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 147.99 g; Energia: 2789.48 kcal; Woda: 1107.70 g; Białko ogółem: 91.47 g; białko zwierzęce: 48.60 g; białko roślinne: 42.27 g; Tłuszcz: 129.92 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; Sód: 7763.13 mg; Potas: 5127.91 mg; Wapń: 710.31 mg; Witamina C: 118.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2903.71 ug; Błonnik pokarmowy: 50.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9) 100g , Kiełbasa żywiecka 50g 50g , Sałata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),</p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,</p>	<p>zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml alergeny 9,10 400ml , Spaghetti bolonese 300g 1,3,7 300ml , Pomidor w sosie vinegre 200g 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml ,</p> <p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 200g (1) 200ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa krakowska wieprzowa 50g. alergen 1,3,7,9,6,10 50g , Ser biały 50g (7) 50g , Sałata 10g 10g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml ,</p> <p>Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta warzywna 70g 70g , woda mineralna 500g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Odpadki: 147.99 g; Energia: 3046.08 kcal; Woda: 1124.30 g; Białko ogółem: 105.33 g; białko zwierzęce: 48.98 g; białko roślinne: 56.35 g; Tłuszcz: 130.18 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; Sód: 8106.35 mg; Potas: 4874.55 mg; Wapń: 702.33 mg; Witamina C: 118.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2903.71 ug; Błonnik pokarmowy: 38.78 g;</p>		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Schab pieczony ekstra 70g 100g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),</p> <p>II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Potrawka z kurczaka 200gr. alergen 1,7,9 200g , Ziemniaki 200g 200g , Buraczki 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml ,</p> <p>Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml 250g ,</p>	<p>chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa biała na gorąco 50gr.alergen 1,3,6,7,9 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,</p> <p>Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser biały 50g (7) 50g , woda mineralna 500g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Odpadki: 209.51 g; Energia: 3106.57 kcal; Woda: 1376.97 g; Białko ogółem: 132.54 g; białko zwierzęce: 85.10 g; białko roślinne: 47.44 g; Tłuszcz: 120.63 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; Sód: 8788.14 mg; Potas: 6130.66 mg; Wapń: 1115.05 mg; Witamina C: 134.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.62 ug; Błonnik pokarmowy: 26.30 g;</p>		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Schab pieczony ekstra 70g 100g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),</p> <p>II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Potrawka z kurczaka 200gr. alergen 1,7,9 200g , Ziemniaki 200g 200g , Buraczki 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml ,</p> <p>Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml 250g ,</p>	<p>Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa biała na gorąco 50gr.alergen 1,3,6,7,9 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,</p> <p>Posiłek nocny: Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergeny 7 30g , woda mineralna 500g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Odpadki: 192.61 g; Energia: 3025.87 kcal; Woda: 1385.88 g; Białko ogółem: 122.73 g; białko zwierzęce: 83.01 g; białko roślinne: 39.72 g; Tłuszcz: 127.63 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; Sód: 9296.04 mg; Potas: 6487.96 mg; Wapń: 1335.95 mg; Witamina C: 130.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.22 ug; Błonnik pokarmowy: 43.23 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Schab pieczony ekstra 70g 100g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Potrawka z kurczaka 200gr. alergen 1,7,9 200g , Ziemniaki 200g 200g , Buraczki 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml 250g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa biała na gorąco 50gr.alergen 1,3,6,7,9 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 192.61 g; Energia: 3334.67 kcal; Woda: 1401.80 g; Białko ogółem: 137.17 g; białko zwierzęce: 83.39 g; białko roślinne: 53.78 g; Tłuszcz: 128.09 g; Węglowodany ogółem: 435.93 g; Sód: 9631.24 mg; Potas: 6233.96 mg; Wapń: 1326.55 mg; Witamina C: 130.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , pasta z jaj 70gr.alergen 3,7,10 50g , szynka eksta 50g 50g , Sałata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Ryba gotowana 150g A 1,3,4,7 100g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: budyń z cukrem 200ml. alergen 1,7 200ml (MLE),	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser biały 50g (7) 50g , Połędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 10g 10g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta mięsna 50 gr. alergen 9,7 50ml , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 204.50 g; Energia: 3158.63 kcal; Woda: 1188.09 g; Białko ogółem: 129.81 g; białko zwierzęce: 80.63 g; białko roślinne: 49.18 g; Tłuszcz: 126.91 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; Sód: 9259.98 mg; Potas: 5842.52 mg; Wapń: 1200.37 mg; Witamina C: 145.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.00 ug; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , pasta z jaj 70gr.alergen 3,7,10 50g , szynka eksta 50g 50g , Sałata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Ryba panierowana 150g A 1,3,4,7 100g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Pieczywo chrupkie 2szt 2szt , Sok pomidorowy 300ml 300ml ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Połędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 10g 10g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta mięsna 50 gr. alergen 9,7 50ml , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 206.75 g; Energia: 2837.98 kcal; Woda: 1175.61 g; Białko ogółem: 113.20 g; białko zwierzęce: 69.28 g; białko roślinne: 43.92 g; Tłuszcz: 125.27 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; Sód: 9265.53 mg; Potas: 5750.57 mg; Wapń: 1058.42 mg; Witamina C: 141.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1653.05 ug; Błonnik pokarmowy: 44.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , pasta z jaj 70gr.alergen 3,7,10 50g , szynka eksta 50g 50g , Sałata 10g 10g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml aler 1,6,9 500ml , Ryba panierowana 150g A 1,3,4,7 100g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: budyń z cukrem 200ml. alergen 1,7 200ml (MLE),	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Połędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 10g 10g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta mięsna 50 gr. alergen 9,7 50ml , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 206.75 g; Energia: 3356.68 kcal; Woda: 1194.31 g; Białko ogółem: 133.40 g; białko zwierzęce: 77.66 g; białko roślinne: 55.74 g; Tłuszcz: 132.95 g; Węglowodany ogółem: 437.62 g; Sód: 9731.43 mg; Potas: 5980.27 mg; Wapń: 1375.22 mg; Witamina C: 145.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1712.75 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka drobiowa gotowana na gorąco 50g (1,6,7,9,10) 70g , Ketchup 20g (1,9,10) 20g , Musztarda 10g (1,9,10) 10g , Sałata 10g 10g , Ogórek zielony 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa brokułowa 400 ml. alergeny 7,9,10 400ml , Schab pieczony w sosie własnym 250g 100g , Kopytka gotowe 200g 250g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Herbatniki 30g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka krakowska 60gr.1,3,6,7,9,10,13 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 122.06 g; Energia: 2545.25 kcal; Woda: 969.61 g; Białko ogółem: 82.93 g; białko zwierzęce: 34.71 g; białko roślinne: 48.22 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; Sód: 5637.50 mg; Potas: 4147.79 mg; Wapń: 1079.03 mg; Witamina C: 208.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka drobiowa gotowana na gorąco 50g (1,6,7,9,10) 70g , Ketchup 20g (1,9,10) 20g , Musztarda 10g (1,9,10) 10g , Sałata 10g 10g , ogórek kiszony 20 gr 20g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa grochówka 500 ml. alergeny 9,10 500ml , Schab pieczony w sosie własnym 250g 100g , Kopytka gotowe 200g 250g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Herbatniki 30g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka krakowska 60gr.1,3,6,7,9,10,13 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 93.82 g; Energia: 2647.37 kcal; Woda: 932.06 g; Białko ogółem: 94.09 g; białko zwierzęce: 37.17 g; białko roślinne: 56.92 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; Sód: 5960.42 mg; Potas: 4958.11 mg; Wapń: 1106.53 mg; Witamina C: 166.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.47 ug; Błonnik pokarmowy: 48.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka drobiowa gotowana na gorąco 50g (1,6,7,9,10) 70g , Ketchup 20g (1,9,10) 20g , Musztarda 10g (1,9,10) 10g , Sałata 10g 10g , ogórek kiszony 20 gr 20g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa grochówka 500 ml. alergen 9,10 500ml , Schab pieczony w sosie własnym 250g 100g , Kopytka gotowe 200g 250g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Herbatniki 30g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka krakowska 60gr.1,3,6,7,9,10,13 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 93.82 g; Energia: 2948.17 kcal; Woda: 947.78 g; Białko ogółem: 106.13 g; białko zwierzęce: 37.45 g; białko roślinne: 68.68 g; Tłuszcz: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 462.38 g; Sód: 6318.62 mg; Potas: 4768.11 mg; Wapń: 1100.13 mg; Witamina C: 166.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.47 ug; Błonnik pokarmowy: 38.81 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twaróg 50g (7) 50g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Sałata 10g 10g , Jabłko 100g 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Pałki z kurczaka 2szt 150g , Ziemniaki 200g 200g , Sałata z jogurtem nat. 200gr.alergen 7 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , polędwica drobiowa z pietruszką 60g 1,3,6,7,9 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 157.75 g; Energia: 2558.94 kcal; Woda: 1075.71 g; Białko ogółem: 90.54 g; białko zwierzęce: 45.72 g; białko roślinne: 44.82 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 401.69 g; Sód: 5342.14 mg; Potas: 4207.55 mg; Wapń: 1012.08 mg; Witamina C: 106.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1501.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml (MLE), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twaróg 50g (7) 50g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Sałata 10g 10g , Jabłko 100g 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Pałki z kurczaka 2szt 150g , Ziemniaki 200g 200g , Sałata z jogurtem nat. 200gr.alergen 7 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	Masło 82% 20g (7) 20g , Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , polędwica drobiowa z pietruszką 60g 1,3,6,7,9 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 157.75 g; Energia: 2434.94 kcal; Woda: 1091.51 g; Białko ogółem: 85.14 g; białko zwierzęce: 45.52 g; białko roślinne: 39.62 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; Sód: 5331.14 mg; Potas: 4569.55 mg; Wapń: 1036.08 mg; Witamina C: 106.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1501.15 ug; Błonnik pokarmowy: 40.31 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twaróg 50g (7) 50g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Sałata 10g 10g , Jabłko 100g 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Pałki z kurczaka 2szt 150g , Ziemniaki 200g 200g , Sałata z jogurtem nat. 200gr.alergen 7 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Posiłek nocny: chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , polędwica drobiowa z pietruszką 60g 1,3,6,7,9 60g , woda mineralna 500g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 157.75 g; Energia: 2735.74 kcal; Woda: 1107.23 g; Białko ogółem: 97.18 g; białko zwierzęce: 45.80 g; białko roślinne: 51.38 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 440.65 g; Sód: 5689.34 mg; Potas: 4379.55 mg; Wapń: 1029.68 mg; Witamina C: 106.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1501.15 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....