

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2310.27 kcal; białko og.: 102.56 g; tł.: 82.46 g; węgl.og.: 286.75 g; węgl.przysw.: 260.23 g; kw.tł.nasyc.: 21.26 g; błonnik: 26.53 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 36.06 g;		
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.25 kcal; białko og.: 102.37 g; tł.: 79.39 g; węgl.og.: 286.82 g; węgl.przysw.: 264.91 g; kw.tł.nasyc.: 21.47 g; błonnik: 21.91 g; sól: 5.1 g; suma.cuk.prost.: 34.17 g;		
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: pomarańcza 1 Por ,	herbata b/c 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.76 kcal; białko og.: 101.55 g; tł.: 87.2 g; węgl.og.: 250.38 g; węgl.przysw.: 218.72 g; kw.tł.nasyc.: 22.16 g; błonnik: 31 g; sól: 4.8 g; suma.cuk.prost.: 55.95 g;		
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>),	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 po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z ciecierzycy 210 g , miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2838.65 kcal; białko og.: 90.63 g; tł.: 87.89 g; węgl.og.: 441.07 g; węgl.przysw.: 336.68 g; kw.tł.nasyc.: 33.86 g; błonnik: 38.99 g; sól: 4.5 g; suma.cuk.prost.: 57.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , kiwi 1 szt ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone na ostro 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsju z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), miód 20 g , ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2436.16 kcal; białko og.: 104.63 g; tł.: 83.45 g; węgl.og.: 313.45 g; węgl.przysw.: 287.52 g; kw.tł.nasyc.: 21.96 g; błonnik: 25.94 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 51.53 g;		
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół z indyka z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , dynia na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2195.25 kcal; białko og.: 103.79 g; tł.: 69.02 g; węgl.og.: 303.67 g; węgl.przysw.: 276.7 g; kw.tł.nasyc.: 23.1 g; błonnik: 25.09 g; sól: 5.55 g; suma.cuk.prost.: 55.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb razowy 70 g (GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU₁, MLE₁), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (GLU₁, SEL₁, GOR₁, SEZ₁), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU₁, SEZ₁), chleb razowy 35 g (GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Ser żółty 50 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.35 kcal; białko og.: 110.66 g; tł.: 95.67 g; węgl.og.: 251.01 g; węgl.przysw.: 224.96 g; kw.tł.nasyc.: 36.4 g; błonnik: 26.05 g; sól: 6.74 g; suma.cuk.prost.: 34.77 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU₁, MLE₁), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU₁, MLE₁, SEL₁), kasza bulgur na sypko 200 g (GLU₁), buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2175.34 kcal; białko og.: 97.69 g; tł.: 77.1 g; węgl.og.: 283.53 g; węgl.przysw.: 259.67 g; kw.tł.nasyc.: 26.91 g; błonnik: 23.87 g; sól: 6.48 g; suma.cuk.prost.: 34.07 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Indyk w galarecie 70 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszka 150 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (GLU₁, MLE₁), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (GLU₁, MLE₁, SEL₁), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU₁, SOJ₁, ORZ₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Ser żółty 50 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.36 kcal; białko og.: 107.71 g; tł.: 88.37 g; węgl.og.: 265.13 g; węgl.przysw.: 210.03 g; kw.tł.nasyc.: 34.96 g; błonnik: 33.79 g; sól: 6.51 g; suma.cuk.prost.: 55.72 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (MLE₁), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU₁), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), serek Kanapkowy mini 2 szt (MLE₁), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszka 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśniki na wytrawnie z warzywami i groszkiem zapiekane w sosie serowym 250 g (GLU₁, JAJ₁, MLE₁), ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU₁, SEZ₁), masło 15g 82% 1 szt (MLE₁), Ser żółty 50 g (MLE₁), jajko gotowane 1 szt (JAJ₁), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (GLU₁, JAJ₁, MLE₁, SEZ₁),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2532.66 kcal; białko og.: 102.7 g; tł.: 100.63 g; węgl.og.: 322.99 g; węgl.przysw.: 276.1 g; kw.tł.nasyc.: 44.46 g; błonnik: 27.68 g; sól: 6.79 g; suma.cuk.prost.: 57.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 50 g , miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , gruszka 150 g ,	zupa serowa z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , ćwikła z chrzanem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 60 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.: 2358.52 kcal; białko og.: 93.62 g; tł.: 96 g; węgl.og.: 298.7 g; węgl.przysw.: 251.04 g; kw.tł.nasyc.: 39.34 g; błonnik: 28.45 g; sól: 5.78 g; suma.cuk.prost.: 53.04 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk w galarecie 50 g , miód 20 g , Sałata dekoracyjna 12 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza bulgur na sypko 200 g (<u>GLU</u>), buraczki tarte 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor parzony 90 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.: 2120.12 kcal; białko og.: 76.59 g; tł.: 66.28 g; węgl.og.: 315.93 g; węgl.przysw.: 289.84 g; kw.tł.nasyc.: 25.74 g; błonnik: 26.09 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 61.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 70 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2373.39 kcal; białko og.: 98.23 g; tł.: 82.98 g; węgl.og.: 318.35 g; węgl.przysw.: 291.28 g; kw.tł.nasyc.: 31.18 g; błonnik: 27.08 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 75.98 g;		
wtorek 2025-05-13		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 70 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kofty mielone ze schabu opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2243.31 kcal; białko og.: 95.43 g; tł.: 69.95 g; węgl.og.: 320.75 g; węgl.przysw.: 294.12 g; kw.tł.nasyc.: 27.31 g; błonnik: 26.65 g; sól: 5 g; suma.cuk.prost.: 74.41 g;		
wtorek 2025-05-13		
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>), pasta z twarogu i oleju lnianego 70 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kofty mielone ze schabu opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2037.01 kcal; białko og.: 90.62 g; tł.: 69.3 g; węgl.og.: 278.73 g; węgl.przysw.: 247.96 g; kw.tł.nasyc.: 28.5 g; błonnik: 30.79 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 75.16 g;		
wtorek 2025-05-13		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), twaróg 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , mandarynka 1 szt , Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</u>), 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>), sałatka z marchewki i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2228.39 kcal; białko og.: 75.04 g; tł.: 65.74 g; węgl.og.: 349.87 g; węgl.przysw.: 320.09 g; kw.tł.nasyc.: 31.13 g; błonnik: 29.79 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 76.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2379.69 kcal; białko og.: 95.18 g; tł.: 80.74 g; węgl.og.: 327.02 g; węgl.przysw.: 284 g; kw.tł.nasyc.: 30.06 g; błonnik: 25.71 g; sól: 5.42 g; suma.cuk.prost.: 83.11 g;		
wtorek 2025-05-13		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z twarogu i oleju lnianego 70 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 180 g ,	zupa krem z pomidorów z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone ze schabu opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopcy b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i ryżu z oliwą 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), serek Tartare 1 szt (<u>MLE</u>), roszponka 10 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.91 kcal; białko og.: 93.12 g; tł.: 67.78 g; węgl.og.: 336.92 g; węgl.przysw.: 294.69 g; kw.tł.nasyc.: 26.2 g; błonnik: 24.92 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 81.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), fasola po bretońsku (z fasoli suszonej Jaś) 180 g (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 200 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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.82 kcal; białko og.: 82.27 g; tł.: 64.58 g; węgl.og.: 325.37 g; węgl.przysw.: 290.41 g; kw.tł.nasyc.: 25.27 g; błonnik: 36.26 g; sól: 6.31 g; suma.cuk.prost.: 56.52 g;		
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, 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 (<u>SO2</u>), szpinak baby 10 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2090.05 kcal; białko og.: 70.36 g; tł.: 79.38 g; węgl.og.: 281.16 g; węgl.przysw.: 263.81 g; kw.tł.nasyc.: 22.52 g; błonnik: 19.16 g; sól: 4.86 g; suma.cuk.prost.: 55.16 g;		
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
jogurt naturalny 2%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: gruszka 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 4 plastry 75 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1977.73 kcal; białko og.: 89.7 g; tł.: 69.74 g; węgl.og.: 264.62 g; węgl.przysw.: 211.07 g; kw.tł.nasyc.: 21.72 g; błonnik: 33.83 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 64.07 g;		
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
jogurt owocowy 2,1% tł. 150g 1 szt (<u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser żółty półtwardy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta wegańska z fasoli 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2176.87 kcal; białko og.: 74.52 g; tł.: 82.59 g; węgl.og.: 303.3 g; węgl.przysw.: 274.77 g; kw.tł.nasyc.: 31.29 g; błonnik: 30.34 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 58.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa ze świeżych ogórków z ziemniakami 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: galaretki owocowe 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztecik zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), ogórek zielony 100 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2050.35 kcal; białko og.: 67.13 g; tł.: 77.81 g; węgl.og.: 281.76 g; węgl.przysw.: 259.17 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 21.93 g; sól: 4.96 g; suma.cuk.prost.: 92.6 g;		
środa 2025-05-14		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Mus owocowy K 100g 1 szt ,	barszcz czerwony z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: galaretki owocowe 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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 (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2276.53 kcal; białko og.: 72.28 g; tł.: 83.01 g; węgl.og.: 318.95 g; węgl.przysw.: 297.45 g; kw.tł.nasyc.: 23.54 g; błonnik: 20.85 g; sól: 4.95 g; suma.cuk.prost.: 104.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</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>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 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>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2496.38 kcal; białko og.: 103.06 g; tł.: 87.66 g; węgl.og.: 314.29 g; węgl.przysw.: 280.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.97 g; błonnik: 31.39 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 75.5 g;		
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2419.82 kcal; białko og.: 106.66 g; tł.: 73.94 g; węgl.og.: 320.21 g; węgl.przysw.: 291.42 g; kw.tł.nasyc.: 27.26 g; błonnik: 26.64 g; sól: 6.77 g; suma.cuk.prost.: 79.43 g;		
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kiwi szt 1 szt ,	herbata b/c 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>), połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2323 kcal; białko og.: 102.94 g; tł.: 81.78 g; węgl.og.: 284.91 g; węgl.przysw.: 250.08 g; kw.tł.nasyc.: 27.71 g; błonnik: 32.67 g; sól: 6.56 g; suma.cuk.prost.: 84.9 g;		
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>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>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko ze śliwkami 2 szt , sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka warzywna 150 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), dżem 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2562.61 kcal; białko og.: 67.88 g; tł.: 86.97 g; węgl.og.: 393.99 g; węgl.przysw.: 362.61 g; kw.tł.nasyc.: 30.42 g; błonnik: 28.4 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 111.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), sałatka lodowa z ziołami i oliwą 70 g , jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet słoneczny drobiowy smażony 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z cukinii i kapusty pekińskiej z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), sałatka warzywna 70 g (<u>JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2514.37 kcal; białko og.: 100.46 g; tł.: 91.03 g; węgl.og.: 311.68 g; węgl.przysw.: 282.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.67 g; błonnik: 27.11 g; sól: 6.44 g; suma.cuk.prost.: 79.5 g;		
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z wędliny szynkowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g (<u>SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa koperkowa z ryżem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), rolada drobiowa mielona z warzywami i natką gotowana 100 g (<u>JAJ,</u>), sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2356.96 kcal; białko og.: 106.24 g; tł.: 68.75 g; węgl.og.: 316.4 g; węgl.przysw.: 287.49 g; kw.tł.nasyc.: 27.96 g; błonnik: 26.37 g; sól: 5.57 g; suma.cuk.prost.: 89.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2216.58 kcal; białko og.: 89.26 g; tł.: 77.78 g; węgl.og.: 304.33 g; węgl.przysw.: 274.02 g; kw.tł.nasyc.: 28.2 g; błonnik: 30.34 g; sól: 5.75 g; suma.cuk.prost.: 77.72 g;		
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2146.43 kcal; białko og.: 89.41 g; tł.: 75.99 g; węgl.og.: 287.69 g; węgl.przysw.: 266.29 g; kw.tł.nasyc.: 31.12 g; błonnik: 21.42 g; sól: 5.37 g; suma.cuk.prost.: 81.83 g;		
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Papryka świeża 60 g , mandarynki 120 g ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2029.04 kcal; białko og.: 84.08 g; tł.: 76.53 g; węgl.og.: 269.29 g; węgl.przysw.: 214.62 g; kw.tł.nasyc.: 27.91 g; błonnik: 34.2 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 90.61 g;		
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , mandarynki 120 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), 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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2255.17 kcal; białko og.: 68.25 g; tł.: 71.6 g; węgl.og.: 348.61 g; węgl.przysw.: 318.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.42 g; błonnik: 28.52 g; sól: 4.47 g; suma.cuk.prost.: 95.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszonek 10 g , galaretki owocowe 175g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszanej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.84 kcal; białko og.: 91.49 g; tł.: 74.13 g; węgl.og.: 339.26 g; węgl.przysw.: 311.37 g; kw.tł.nasyc.: 27.13 g; błonnik: 27.93 g; sól: 5.29 g; suma.cuk.prost.: 105.24 g;		
piątek 2025-05-16		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , galaretki owocowe 175g 1 szt ,	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB</u>), sos grecki 50 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2310.28 kcal; białko og.: 91.96 g; tł.: 72.95 g; węgl.og.: 332.98 g; węgl.przysw.: 308.34 g; kw.tł.nasyc.: 26.93 g; błonnik: 24.68 g; sól: 4.48 g; suma.cuk.prost.: 114.9 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), stek mielony pieczony z duszoną cebulką 100 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2210.85 kcal; białko og.: 73.29 g; tł.: 86.76 g; węgl.og.: 280.41 g; węgl.przysw.: 254.4 g; kw.tł.nasyc.: 25.44 g; błonnik: 26.03 g; sól: 6.19 g; suma.cuk.prost.: 45.23 g;		
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2211.57 kcal; białko og.: 82.67 g; tł.: 79.47 g; węgl.og.: 285.5 g; węgl.przysw.: 263.32 g; kw.tł.nasyc.: 26.34 g; błonnik: 22.2 g; sól: 6.28 g; suma.cuk.prost.: 43.75 g;		
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , pomarańcze 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 4%tł. 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2262.83 kcal; białko og.: 93.96 g; tł.: 91.35 g; węgl.og.: 263.91 g; węgl.przysw.: 234.97 g; kw.tł.nasyc.: 29.3 g; błonnik: 28.95 g; sól: 6.04 g; suma.cuk.prost.: 67.54 g;		
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), 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>), pasta wegańska z fasoli 70 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , pomarańcze 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2206.35 kcal; białko og.: 55.48 g; tł.: 73.46 g; węgl.og.: 345.81 g; węgl.przysw.: 311.89 g; kw.tł.nasyc.: 21.22 g; błonnik: 33.91 g; sól: 4.79 g; suma.cuk.prost.: 54.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Rzodkiewka 40 g , banan 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka meksykańska z kapusty, papryki i czerwonej fasoli z olejem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sałata lodowa z ziołami i oliwą 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2490.73 kcal; białko og.: 80.43 g; tł.: 98.51 g; węgl.og.: 317.19 g; węgl.przysw.: 290.73 g; kw.tł.nasyc.: 27.29 g; błonnik: 26.48 g; sól: 6.7 g; suma.cuk.prost.: 73.23 g;		
sobota 2025-05-17		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kaszka kukurydziana na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), Krakowska parzona drobiowa 50 g , serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , banan 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), pulpet gotowany wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: herbatniki Be-Be 1szt. 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), wędlina z piersi kurczaka plastry 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2192.82 kcal; białko og.: 86.8 g; tł.: 69.42 g; węgl.og.: 316.66 g; węgl.przysw.: 292.17 g; kw.tł.nasyc.: 29.82 g; błonnik: 24.51 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 77.3 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL, GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</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>), jajko gotowane 0 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2109.09 kcal; białko og.: 93.21 g; tł.: 80 g; węgl.og.: 267.74 g; węgl.przysw.: 241.13 g; kw.tł.nasyc.: 27.92 g; błonnik: 26.62 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 55.87 g;		
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2207.38 kcal; białko og.: 100.8 g; tł.: 85.42 g; węgl.og.: 270.94 g; węgl.przysw.: 247.23 g; kw.tł.nasyc.: 29.96 g; błonnik: 23.72 g; sól: 4.38 g; suma.cuk.prost.: 53.53 g;		
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL, GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL, GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: gruszki 160 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2152.83 kcal; białko og.: 95.85 g; tł.: 87.76 g; węgl.og.: 264.86 g; węgl.przysw.: 210.69 g; kw.tł.nasyc.: 30.02 g; błonnik: 31.59 g; sól: 4.23 g; suma.cuk.prost.: 78.95 g;		
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , rukola 10 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , kotlety jajeczne z zielonym groszkiem 2 szt (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR, SEZ</u>), 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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.8 kcal; białko og.: 80.76 g; tł.: 81.67 g; węgl.og.: 301.49 g; węgl.przysw.: 272.93 g; kw.tł.nasyc.: 30.62 g; błonnik: 28.58 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 61.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), rukola 10 g , jabłko 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone na ostro 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z ogórkiem konserwowym i oliwą 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2386.29 kcal; białko og.: 98.26 g; tł.: 85.57 g; węgl.og.: 321.97 g; węgl.przysw.: 292.05 g; kw.tł.nasyc.: 28.44 g; błonnik: 27.83 g; sól: 5.34 g; suma.cuk.prost.: 94.52 g;		
niedziela 2025-05-18		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki kukurydziane na mleku 2% 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), schab pieczony 50 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	rosół drobiowy z drobnym makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), udko z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: galaretki owocowa 175g 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2312.46 kcal; białko og.: 99.12 g; tł.: 83.6 g; węgl.og.: 306.92 g; węgl.przysw.: 277.18 g; kw.tł.nasyc.: 28.54 g; błonnik: 27.85 g; sól: 4.82 g; suma.cuk.prost.: 94.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), filet z indyka po chińsku duszony 150 g (<u>GLU, SKR, SOJ, ŁUB, GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), salami bumerang 50 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2131.67 kcal; białko og.: 78.98 g; tł.: 84.64 g; węgl.og.: 279.62 g; węgl.przysw.: 247.99 g; kw.tł.nasyc.: 30.82 g; błonnik: 31.23 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 27.64 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , marchew junior na parze 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2116.05 kcal; białko og.: 91.56 g; tł.: 66.79 g; węgl.og.: 300.26 g; węgl.przysw.: 275.05 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 25.22 g; sól: 6.2 g; suma.cuk.prost.: 31.25 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), mozzarella 30 g (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL, GOR, SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2059.13 kcal; białko og.: 88.07 g; tł.: 74.02 g; węgl.og.: 282.14 g; węgl.przysw.: 241.01 g; kw.tł.nasyc.: 28.31 g; błonnik: 38.63 g; sól: 5.77 g; suma.cuk.prost.: 52.08 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), mozzarella 60 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , szare kluski z twarogiem i cebulką 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE</u>), surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 130 g (<u>MLE</u>), 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Papryka świeża 60 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2223.78 kcal; białko og.: 70.21 g; tł.: 67.63 g; węgl.og.: 349.94 g; węgl.przysw.: 317.86 g; kw.tł.nasyc.: 32.6 g; błonnik: 31.25 g; sól: 5.04 g; suma.cuk.prost.: 63.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), filet z indyka po chińsku duszony 150 g (<u>GLU</u> , <u>SKR</u> , <u>SOJ</u> , <u>ŁUB</u> , <u>GRZ</u>), ryż brązowy na sypko 200 g , surówka z czerwonej kapusty, jabłka i marchewki z olejem 130 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), salami bumerang 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 60 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.: 2415.96 kcal; białko og.: 100.36 g; tł.: 91.22 g; węgl.og.: 319.41 g; węgl.przysw.: 278.44 g; kw.tł.nasyc.: 32.7 g; błonnik: 40.56 g; sól: 5.68 g; suma.cuk.prost.: 50.18 g;		
poniedziałek 2025-05-19		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata z rumiankiem 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), szpinak baby 10 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), potrawka z indyka duszona w warzywach 180 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ryż biały na sypko 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: suszone jabłka 1 szt ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa drobiowa. 50 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 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.: 2174.84 kcal; białko og.: 96.12 g; tł.: 69.26 g; węgl.og.: 305.31 g; węgl.przysw.: 279.95 g; kw.tł.nasyc.: 30.09 g; błonnik: 25.37 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 64.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), karkówka ze śliwką pieczona w sosie własnym 150 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2193.39 kcal; białko og.: 90.09 g; tł.: 73.85 g; węgl.og.: 309.96 g; węgl.przysw.: 277.13 g; kw.tł.nasyc.: 30.32 g; błonnik: 32.85 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 64.69 g;		
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2158.35 kcal; białko og.: 99.56 g; tł.: 65.88 g; węgl.og.: 306.22 g; węgl.przysw.: 278 g; kw.tł.nasyc.: 25.41 g; błonnik: 28.25 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 59.4 g;		
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), indyk w galarecie 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), roszponka 10 g , pomidorki koktajlowe 40 g , gruszka 160 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1939.51 kcal; białko og.: 96.29 g; tł.: 62.8 g; węgl.og.: 269.1 g; węgl.przysw.: 212.61 g; kw.tł.nasyc.: 24.7 g; błonnik: 36 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 67.58 g;		
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta wegańska z ciecierzycy 70 g , roszponka 10 g , gruszka 160 g , pomidorki koktajlowe 40 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki z cukinii i ziemniaków w sosie jogurtowo-koperkowym 3 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE,</u>), 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>), sałatka z marchewki i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2174.01 kcal; białko og.: 63.46 g; tł.: 65.71 g; węgl.og.: 355.79 g; węgl.przysw.: 277.76 g; kw.tł.nasyc.: 24.93 g; błonnik: 35.73 g; sól: 4.24 g; suma.cuk.prost.: 84.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa żurek na wędzonce 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), karkówka ze śliwką pieczoną w sosie własnym 150 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , mizeria z sosem jogurtowym 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2336.52 kcal; białko og.: 93.38 g; tł.: 79.28 g; węgl.og.: 330.71 g; węgl.przysw.: 279.09 g; kw.tł.nasyc.: 31.36 g; błonnik: 34.31 g; sól: 5.89 g; suma.cuk.prost.: 84.49 g;		
wtorek 2025-05-20		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), indyk w galarecie 50 g , jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , cukinia zapiekana 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2202.96 kcal; białko og.: 99.6 g; tł.: 66.53 g; węgl.og.: 315.4 g; węgl.przysw.: 270.38 g; kw.tł.nasyc.: 26.05 g; błonnik: 27.71 g; sól: 5.39 g; suma.cuk.prost.: 81.47 g;		