

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u>), surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2423.93 kcal; białko og.: 86.19 g; tł.: 100.64 g; węgl.og.: 308.74 g; węgl.przysw.: 278.97 g; kw.tł.nasyc.: 34.69 g; błonnik: 29.77 g; sól: 6.65 g; suma.cuk.prost.: 53.74 g;		
środa 2025-05-21		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 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 z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2295.68 kcal; białko og.: 89.9 g; tł.: 76.29 g; węgl.og.: 326.72 g; węgl.przysw.: 297.53 g; kw.tł.nasyc.: 27.34 g; błonnik: 28.53 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 56.06 g;		
środa 2025-05-21		
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>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL</u>), makaron razowy 160 g (<u>GLU</u>), surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jabłka 150 g ,	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>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2169.42 kcal; białko og.: 80.05 g; tł.: 85.94 g; węgl.og.: 288.98 g; węgl.przysw.: 250.51 g; kw.tł.nasyc.: 27.96 g; błonnik: 35.91 g; sól: 5.15 g; suma.cuk.prost.: 61.11 g;		
środa 2025-05-21		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , naleśnik z pieczarkami zapiekany z serem 2 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 200 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 z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2291.11 kcal; białko og.: 81.94 g; tł.: 97.38 g; węgl.og.: 291.34 g; węgl.przysw.: 260.32 g; kw.tł.nasyc.: 35.42 g; błonnik: 30.37 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 58.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>ORZ₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), trójkącik sera topionego 1 szt (<u>MLE₁</u>), Rzodkiewka 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa neapolitańska z lanymi kluskami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), pierogi z ziemniakami, serem i wędzonym boczkiem 7 szt (<u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u> , <u>SO2₁</u>), surówka z młodej kapusty z dodatkiem oleju 130 g (<u>JAJ₁</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor 100 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2452.28 kcal; białko og.: 88.15 g; tł.: 105.98 g; węgl.og.: 298.26 g; węgl.przysw.: 275.62 g; kw.tł.nasyc.: 38.23 g; błonnik: 22.64 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 56.56 g;		
środa 2025-05-21		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), serek Hąga 1 szt (<u>MLE₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , mus owocowy kubaś 1 szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u> , <u>MLE₁</u>), sos boloński z mięsem i warzywami 180 g (<u>SEL₁</u>), makaron penne pszenny 160 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>), bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy saszetka 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta z 2 jaj ze szpinakiem baby 100 g (<u>JAJ₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2398.44 kcal; białko og.: 92.67 g; tł.: 76.56 g; węgl.og.: 348.24 g; węgl.przysw.: 320.21 g; kw.tł.nasyc.: 27.72 g; błonnik: 27.38 g; sól: 5.08 g; suma.cuk.prost.: 74.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>), 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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , 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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2557.15 kcal; białko og.: 109.32 g; tł.: 103.33 g; węgl.og.: 281.47 g; węgl.przysw.: 254.91 g; kw.tł.nasyc.: 34.08 g; błonnik: 26.62 g; sól: 7.35 g; suma.cuk.prost.: 52.86 g;		
czwartek 2025-05-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.53 kcal; białko og.: 98.19 g; tł.: 81.67 g; węgl.og.: 284.28 g; węgl.przysw.: 262.73 g; kw.tł.nasyc.: 25.08 g; błonnik: 21.58 g; sól: 6.09 g; suma.cuk.prost.: 52.73 g;		
czwartek 2025-05-22		
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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 60 g , pomarańcza 1 Por ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</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>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2344.5 kcal; białko og.: 100.07 g; tł.: 89.9 g; węgl.og.: 265.6 g; węgl.przysw.: 236.79 g; kw.tł.nasyc.: 25.45 g; błonnik: 28.86 g; sól: 5.81 g; suma.cuk.prost.: 64.24 g;		
czwartek 2025-05-22		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , papryka faszerowana warzywami, zapiekana z serem 180 g (<u>JAJ, MLE,</u>), surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ,</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>), pasta wegańska z ciecierzycy 140 g , miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2599.34 kcal; białko og.: 82.22 g; tł.: 94.28 g; węgl.og.: 373.66 g; węgl.przysw.: 299.32 g; kw.tł.nasyc.: 36.89 g; błonnik: 30.77 g; sól: 5.4 g; suma.cuk.prost.: 80.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 60 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa z fasoli białej Jaś z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u>), kotlet devolay panierowany pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 130 g (<u>JAJ</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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 70 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2600.66 kcal; białko og.: 108.71 g; tł.: 102.84 g; węgl.og.: 294.98 g; węgl.przysw.: 266.31 g; kw.tł.nasyc.: 33.4 g; błonnik: 28.72 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 59.84 g;		
czwartek 2025-05-22		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
kasza bulgur na mleku 2% 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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	barszcz czerwony z makaronem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sznycle drobiowe mielone z natką gotowane 100 g , 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: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</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 drobiowa 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2208.19 kcal; białko og.: 98.57 g; tł.: 68.68 g; węgl.og.: 295.45 g; węgl.przysw.: 269.58 g; kw.tł.nasyc.: 26.19 g; błonnik: 24.01 g; sól: 5.23 g; suma.cuk.prost.: 66.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , 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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.41 kcal; białko og.: 84.33 g; tł.: 89.33 g; węgl.og.: 308.3 g; węgl.przysw.: 274.19 g; kw.tł.nasyc.: 26.46 g; błonnik: 31.9 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 76.41 g;		
piątek 2025-05-23		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.85 kcal; białko og.: 86.13 g; tł.: 85.61 g; węgl.og.: 312.96 g; węgl.przysw.: 282.85 g; kw.tł.nasyc.: 26.17 g; błonnik: 27.9 g; sól: 5.01 g; suma.cuk.prost.: 78.13 g;		
piątek 2025-05-23		
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>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), roszponka 10 g , Pomidor 60 g , jabłko 150 g ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną fasolą i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: mandarynki 100 g ,	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2105.59 kcal; białko og.: 79.77 g; tł.: 88.68 g; węgl.og.: 266.18 g; węgl.przysw.: 230.22 g; kw.tł.nasyc.: 26.37 g; błonnik: 33.75 g; sól: 5.22 g; suma.cuk.prost.: 75.1 g;		
piątek 2025-05-23		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi leniwe z masłem i cukrem 220 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL</u>), miód 20 g , liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2396.52 kcal; białko og.: 102.44 g; tł.: 79.57 g; węgl.og.: 332.02 g; węgl.przysw.: 304.52 g; kw.tł.nasyc.: 32.38 g; błonnik: 24.67 g; sól: 4.37 g; suma.cuk.prost.: 93.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , 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>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa ogórkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, GOR,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej 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, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>), liść sałaty masłowej 6 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2374.55 kcal; białko og.: 75.37 g; tł.: 89.59 g; węgl.og.: 330.75 g; węgl.przysw.: 302.93 g; kw.tł.nasyc.: 26.37 g; błonnik: 27.73 g; sól: 5.19 g; suma.cuk.prost.: 105.34 g;		
piątek 2025-05-23		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), serek Tartare 2 szt (<u>MLE,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretką owocowa 175g 1 szt ,	zupa krupnik z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), Łosoś pieczony z ziołami 90 g (<u>RYB,</u>), sos rybny 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina drobiowa 40 g (<u>SEL,</u>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2353.54 kcal; białko og.: 85.89 g; tł.: 79.36 g; węgl.og.: 337.47 g; węgl.przysw.: 310.98 g; kw.tł.nasyc.: 26.25 g; błonnik: 26.51 g; sól: 4.81 g; suma.cuk.prost.: 110.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasztet zapiekany 70 g (<u>GLU, OZI, MLE, SEL,</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2264.2 kcal; białko og.: 86.28 g; tł.: 86.83 g; węgl.og.: 302.77 g; węgl.przysw.: 265.97 g; kw.tł.nasyc.: 31.32 g; błonnik: 36.18 g; sól: 5.95 g; suma.cuk.prost.: 70.17 g;		
sobota 2025-05-24		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g ,	zupa brokułowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchewka gotowana 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2325.56 kcal; białko og.: 90.8 g; tł.: 84.11 g; węgl.og.: 301.4 g; węgl.przysw.: 268.57 g; kw.tł.nasyc.: 29.68 g; błonnik: 32.18 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 70.48 g;		
sobota 2025-05-24		
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>), krakowska parzona drobiowa 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa brokułowa z zacierką 315 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</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, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), Salata dekoracyjna 12 g , papryka świeża 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2331.61 kcal; białko og.: 104.77 g; tł.: 90.43 g; węgl.og.: 277.69 g; węgl.przysw.: 238.9 g; kw.tł.nasyc.: 32.17 g; błonnik: 38.16 g; sól: 5.74 g; suma.cuk.prost.: 92.96 g;		
sobota 2025-05-24		
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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), pomidor 100 g , pomarańcza 1 Por ,	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 dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), kompot owocowy 250 ml ,	papryka świeża 40 g , 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 ciecierzycy 70 g , miód 20 g , Salata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2446.98 kcal; białko og.: 73.69 g; tł.: 85.31 g; węgl.og.: 367.11 g; węgl.przysw.: 302.88 g; kw.tł.nasyc.: 27.96 g; błonnik: 40.48 g; sól: 5.13 g; suma.cuk.prost.: 98.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24		
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 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , banan 120 g ,	zupa brokułowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</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>), Paszтет zapiekany 70 g (<u>GLU</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2335.69 kcal; białko og.: 82.77 g; tł.: 87.15 g; węgl.og.: 322.96 g; węgl.przysw.: 287.24 g; kw.tł.nasyc.: 30.2 g; błonnik: 35.09 g; sól: 6.08 g; suma.cuk.prost.: 90.27 g;		
sobota 2025-05-24		
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 70 g , serek Haga 1 szt (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 g , banan 120 g ,	zupa brokułowa z zacierką 315 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos własny 50 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2421.43 kcal; białko og.: 88.6 g; tł.: 84.87 g; węgl.og.: 327.08 g; węgl.przysw.: 292.17 g; kw.tł.nasyc.: 28.63 g; błonnik: 34.27 g; sól: 6.25 g; suma.cuk.prost.: 94.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25		
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 w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</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>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2380.63 kcal; białko og.: 99.94 g; tł.: 88.4 g; węgl.og.: 293.66 g; węgl.przysw.: 267.24 g; kw.tł.nasyc.: 23.03 g; błonnik: 25.82 g; sól: 6.01 g; suma.cuk.prost.: 63.8 g;		
niedziela 2025-05-25		
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 potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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 , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2349.02 kcal; białko og.: 100.81 g; tł.: 85.94 g; węgl.og.: 286.57 g; węgl.przysw.: 266.95 g; kw.tł.nasyc.: 23.53 g; błonnik: 19.63 g; sól: 5.67 g; suma.cuk.prost.: 57 g;		
niedziela 2025-05-25		
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 , jabłko 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 potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), 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>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2286.36 kcal; białko og.: 98.95 g; tł.: 92.95 g; węgl.og.: 265.95 g; węgl.przysw.: 231.45 g; kw.tł.nasyc.: 25 g; błonnik: 31.13 g; sól: 5.43 g; suma.cuk.prost.: 87.85 g;		
niedziela 2025-05-25		
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>SOJ</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 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2283.47 kcal; białko og.: 68.88 g; tł.: 78.4 g; węgl.og.: 343.72 g; węgl.przysw.: 313.68 g; kw.tł.nasyc.: 37.57 g; błonnik: 29.43 g; sól: 4.9 g; suma.cuk.prost.: 79.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25		
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 , jabłko 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 w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE</u>), 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 , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2531.42 kcal; białko og.: 101.9 g; tł.: 89.62 g; węgl.og.: 328.51 g; węgl.przysw.: 299.96 g; kw.tł.nasyc.: 23.68 g; błonnik: 25.85 g; sól: 6.75 g; suma.cuk.prost.: 83.21 g;		
niedziela 2025-05-25		
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>), Sałata dekoracyjna 12 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 potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <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 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: mus warzywny 200g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2205.43 kcal; białko og.: 102.11 g; tł.: 70.56 g; węgl.og.: 302.83 g; węgl.przysw.: 278.31 g; kw.tł.nasyc.: 24.41 g; błonnik: 22.63 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 78.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), roszponka 10 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), wieprzowina na ostro duszona z warzywami 180 g (<u>GLU, SEL, GOR, SEZ</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2160.2 kcal; białko og.: 93.51 g; tł.: 76.91 g; węgl.og.: 287.45 g; węgl.przysw.: 259.06 g; kw.tł.nasyc.: 26.96 g; błonnik: 28.41 g; sól: 6.55 g; suma.cuk.prost.: 39.28 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2133.69 kcal; białko og.: 90.92 g; tł.: 63.42 g; węgl.og.: 312.79 g; węgl.przysw.: 286.52 g; kw.tł.nasyc.: 24.95 g; błonnik: 26.27 g; sól: 6.59 g; suma.cuk.prost.: 35.34 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>), 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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), gulasz wołowy gotowany w jarzynach 180 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), kasza gryczana na sypko 200 g , buraczki po Litewsku z olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczerek: jogurt naturalny 2% 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2025.84 kcal; białko og.: 96.32 g; tł.: 72.49 g; węgl.og.: 263.65 g; węgl.przysw.: 229.82 g; kw.tł.nasyc.: 26.67 g; błonnik: 33.84 g; sól: 6.49 g; suma.cuk.prost.: 50.29 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
owsianka saszetka 1 szt (<u>GLU</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>), twaróg z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>), dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , krokietki zapiekane z kapustą i pieczarkami 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ</u>), buraczki po Litewsku z olejem 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>), serek Tartare 3 szt (<u>MLE</u>), miód 20 g , sałata lodowa z ziołami 70 g , Posiłek nocny: pasztecik z warzywami 30g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2337.81 kcal; białko og.: 71.84 g; tł.: 79.94 g; węgl.og.: 348.5 g; węgl.przysw.: 316.8 g; kw.tł.nasyc.: 25.03 g; błonnik: 31.73 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 57.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
płatki owsiane 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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , mandarynka 1 szt ,	zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 , buraczki po Litewsku z 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , miód 20 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.: 2239.5 kcal; białko og.: 97.33 g; tł.: 79.58 g; węgl.og.: 298.39 g; węgl.przysw.: 268.53 g; kw.tł.nasyc.: 29.14 g; błonnik: 29.87 g; sól: 6.45 g; suma.cuk.prost.: 58.95 g;		
poniedziałek 2025-05-26		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
płatki owsiane 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 , twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), pomidor parzony 90 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 jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u>), ćwikła z olejem 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>), Pasta z wędliny drobiowej z suszonymi pomidorami i zieleniną 70 g (<u>SEL</u>), pomidor parzony 90 g , miód 20 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.: 2157.5 kcal; białko og.: 94.57 g; tł.: 60.97 g; węgl.og.: 321.54 g; węgl.przysw.: 293.74 g; kw.tł.nasyc.: 26.42 g; błonnik: 27.8 g; sól: 5.85 g; suma.cuk.prost.: 68.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 60 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), kotlet po szwajcarsku ze schabu pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL</u> , <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleciną 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, SEZ</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ</u> , <u>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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2180.9 kcal; białko og.: 97.63 g; tł.: 77.89 g; węgl.og.: 283.25 g; węgl.przysw.: 254.44 g; kw.tł.nasyc.: 30.57 g; błonnik: 28.84 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 50.93 g;		
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 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>), sałatka z marchewki, wędliny drobiowej i kaszy bulgur z oliwą 150 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2075.67 kcal; białko og.: 99.66 g; tł.: 65.45 g; węgl.og.: 285.54 g; węgl.przysw.: 260.27 g; kw.tł.nasyc.: 28.04 g; błonnik: 25.31 g; sól: 5.06 g; suma.cuk.prost.: 50.41 g;		
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, 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>), Papryka świeża 60 g , jabłko 150 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u> , <u>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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2067.33 kcal; białko og.: 102.72 g; tł.: 71.49 g; węgl.og.: 272.69 g; węgl.przysw.: 237.93 g; kw.tł.nasyc.: 28.33 g; błonnik: 32.69 g; sól: 4.63 g; suma.cuk.prost.: 62.27 g;		
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
skyr naturalny 150g 1 szt , 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>), serek Kanapkowy mini 1 szt (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>), pomidor 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, 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, 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 1951.01 kcal; białko og.: 62.57 g; tł.: 47.93 g; węgl.og.: 333.08 g; węgl.przysw.: 304.59 g; kw.tł.nasyc.: 23.35 g; błonnik: 26.37 g; sól: 3.44 g; suma.cuk.prost.: 62.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
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 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, 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>), Papryka świeża 60 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 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 , surówka po tajsku z ananasem i olejem 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2292.55 kcal; białko og.: 86.9 g; tł.: 81.91 g; węgl.og.: 311.6 g; węgl.przysw.: 264.81 g; kw.tł.nasyc.: 31.27 g; błonnik: 29.49 g; sól: 4.91 g; suma.cuk.prost.: 73.96 g;		
wtorek 2025-05-27		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
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 35 g (<u>GLU, 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>), pomidor 100 g , banan 180 g ,	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), bitka ze schabu duszona 100 g (<u>GLU,</u>), sos koperkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , marchew junior na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: biszkopty b/c 25g (1opak/4os) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 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: sok smoothie butelka 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2221.61 kcal; białko og.: 89.68 g; tł.: 69.53 g; węgl.og.: 321.38 g; węgl.przysw.: 278.49 g; kw.tł.nasyc.: 28.75 g; błonnik: 25.6 g; sól: 4.43 g; suma.cuk.prost.: 73.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-28		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), bigos na wędzonce z kapusty mieszanej 250 g (<u>SEL, GOR, SO₂</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , kompot owocowy 200 ml ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2050.41 kcal; białko og.: 91.31 g; tł.: 70.73 g; węgl.og.: 263.46 g; węgl.przysw.: 235.79 g; kw.tł.nasyc.: 30.68 g; błonnik: 27.69 g; sól: 7.88 g; suma.cuk.prost.: 38.55 g;		
środa 2025-05-28		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), pomidor 100 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2103.65 kcal; białko og.: 85.03 g; tł.: 77.79 g; węgl.og.: 258.95 g; węgl.przysw.: 241.02 g; kw.tł.nasyc.: 25.58 g; błonnik: 17.94 g; sól: 5.79 g; suma.cuk.prost.: 45.25 g;		
środa 2025-05-28		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), szynka delikatesowa drobiowa 70 g (<u>SEL₁</u>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE₁</u>), rzodkiewki 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>SEL₁</u>), sos warzywny b/ml b/glut 1 Por (<u>SEL₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z papryki i ogórków z czerwoną cebulką i dodatkiem oleju 130 g (<u>GOR₁</u>), kompot owocowy 200 ml , Podwieczorek: jabłko 150 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE₁</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR₁</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2035.79 kcal; białko og.: 102.71 g; tł.: 68.2 g; węgl.og.: 255.19 g; węgl.przysw.: 220.33 g; kw.tł.nasyc.: 24.45 g; błonnik: 32.78 g; sól: 5.59 g; suma.cuk.prost.: 61 g;		
środa 2025-05-28		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kakao 250 ml (<u>GLU, SOJ, MLE₁</u>), bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), mozzarella mini kuleczki 8 szt (<u>MLE₁</u>), rzodkiewki 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , pierogi z twarogiem i masłem gotowane 7 szt (<u>GLU, JAJ, MLE₁</u>), dynia na parze 130 g , kompot owocowy 200 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), pasta wegańska z fasoli 70 g , dżem 25 g (<u>SO₂</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jagłanka saszetka 1 szt (<u>GLU₁</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2038.37 kcal; białko og.: 71.36 g; tł.: 69.01 g; węgl.og.: 298.35 g; węgl.przysw.: 267.94 g; kw.tł.nasyc.: 23.46 g; błonnik: 30.42 g; sól: 4.31 g; suma.cuk.prost.: 65.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-28		
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>), mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>), rzodkiewki 70 g , pomarańcza 1 Por ,	zupa koperkowa z ziemniakami 221 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 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>), ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidorki koktajlowe 40 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2137.89 kcal; białko og.: 85.66 g; tł.: 77.72 g; węgl.og.: 272.38 g; węgl.przysw.: 250.85 g; kw.tł.nasyc.: 29.65 g; błonnik: 21.54 g; sól: 6.05 g; suma.cuk.prost.: 77.85 g;		
środa 2025-05-28		
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 , mozzarella mini kuleczki 4 szt (<u>MLE</u>),	zupa koperkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 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>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: jaglanka saszetka 1 szt (<u>GLU</u>),
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2268.22 kcal; białko og.: 82.56 g; tł.: 78.56 g; węgl.og.: 301.77 g; węgl.przysw.: 281.17 g; kw.tł.nasyc.: 23.89 g; błonnik: 19.95 g; sól: 5.71 g; suma.cuk.prost.: 87.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), kotlet po ilawsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2391.89 kcal; białko og.: 103.17 g; tł.: 96.45 g; węgl.og.: 276.8 g; węgl.przysw.: 250 g; kw.tł.nasyc.: 26.04 g; błonnik: 26.71 g; sól: 6.81 g; suma.cuk.prost.: 43.65 g;		
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</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, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2416.69 kcal; białko og.: 109.18 g; tł.: 92.41 g; węgl.og.: 282.98 g; węgl.przysw.: 259.8 g; kw.tł.nasyc.: 25.57 g; błonnik: 23.1 g; sól: 6.41 g; suma.cuk.prost.: 45.44 g;		
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 0 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kefir 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2303.08 kcal; białko og.: 110.54 g; tł.: 92.03 g; węgl.og.: 258.13 g; węgl.przysw.: 230.28 g; kw.tł.nasyc.: 26.56 g; błonnik: 27.76 g; sól: 6.24 g; suma.cuk.prost.: 53.78 g;		
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
serek wiejski 5%tł. 1 szt (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), ser topiony 50 g (<u>MLE₁</u>), dżem 25 g (<u>SOZ₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ₁</u>), surówka z marchewki z dodatkiem oleju 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2417.23 kcal; białko og.: 65.76 g; tł.: 82.37 g; węgl.og.: 367.14 g; węgl.przysw.: 339.89 g; kw.tł.nasyc.: 32.07 g; błonnik: 26.52 g; sól: 5.63 g; suma.cuk.prost.: 72.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 70 g (<u>SOJ, SEL, GOR₁</u>), dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), sałata lodowa z ziołami 70 g , mandarynka 1 szt ,	zupa pejszanka z fasolą Jaś 315 ml (<u>GLU, MLE, SEL₁</u>), kotlet po ławsku panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , mizeria z sosem koperkowym 130 g (<u>MLE₁</u>), kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), sałatka warzywna 100 g (<u>JAJ, SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2369.72 kcal; białko og.: 85.63 g; tł.: 95.18 g; węgl.og.: 291.07 g; węgl.przysw.: 266 g; kw.tł.nasyc.: 28.29 g; błonnik: 24.98 g; sól: 5.35 g; suma.cuk.prost.: 70.86 g;		
czwartek 2025-05-29		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
ryż na mleku 2%tł. 150 ml (<u>MLE₁</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU₁</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), krakowska parzona drobiowa 70 g , dżem 25 g (<u>SO2₁</u>), pomidor parzony 90 g , jabłko parzone 150 g ,	zupa zacierkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU₁</u>), roladka drobiowa z suszonymi pomidorami gotowana 100 g , sos beszamelowy 50 ml (<u>GLU, MLE₁</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , brokuły na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: kruche ciastka 50g 1 Por (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ₁</u>),	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 105 g (<u>GLU, SEZ₁</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE₁</u>), wędlina z piersi indyka plastry 50 g (<u>SEL₁</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata dekoracyjna 12 g , Posiłek nocny: mus warzywny 100g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2186.08 kcal; białko og.: 103.36 g; tł.: 70.56 g; węgl.og.: 297.58 g; węgl.przysw.: 273.14 g; kw.tł.nasyc.: 29.35 g; błonnik: 22.57 g; sól: 5.62 g; suma.cuk.prost.: 75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: 1 - Dieta podstawowa - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek zielony 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), fileć z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), chleb razowy 70 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), dżem 25 g (SOZ), serek Haga 1 szt (MLE), Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2302.58 kcal; białko og.: 103.46 g; tł.: 92.65 g; węgl.og.: 284.99 g; węgl.przysw.: 249.92 g; kw.tł.nasyc.: 35.67 g; błonnik: 34.03 g; sól: 7.2 g; suma.cuk.prost.: 72.85 g;		
piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: 2 - Dieta łatwostrawna - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , bukiet warzyw na parze 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2222.59 kcal; białko og.: 92.76 g; tł.: 88.05 g; węgl.og.: 278.44 g; węgl.przysw.: 248.76 g; kw.tł.nasyc.: 29.98 g; błonnik: 29.03 g; sól: 5.25 g; suma.cuk.prost.: 66.62 g;		
piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: 6 - Dieta z ogr. łatwo przysw. węglow. - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 0 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (MLE, SEL), dorsz pieczony w ziołach 100 g (RYB), sos cytrynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), ziemniaki z zieleciną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 2% 1 szt (MLE),	herbata z miętą 250 ml , chleb razowy 90 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), serek Haga 1 szt (MLE), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2177.43 kcal; białko og.: 92.28 g; tł.: 93.07 g; węgl.og.: 261.44 g; węgl.przysw.: 222.2 g; kw.tł.nasyc.: 31.14 g; błonnik: 36.11 g; sól: 5.84 g; suma.cuk.prost.: 80.58 g;		
piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: 11 WE - dieta wegetariańska - dorośli.		
kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 ml (GLU, MLE), bułka kajzerka 50g 0 g (GLU), chleb pszenno-żytni 70 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), serek Tartare 3 szt (MLE), ogórek zielony 100 g , jabłko 150 g ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , placki ziemniaczane z sosem jogurtowo-czosnkowym 3 szt (GLU, JAJ, MLE), surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 130 g , kompot owocowy 250 ml ,	herbata z miętą 250 ml , chleb pszenno-żytni 140 g (GLU, SEZ), masło 15g 82% 1 szt (MLE), pasta z 2 jaj z zieleciną 100 g (JAJ), dżem 25 g (SOZ), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Rzodkiewka 40 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2442.59 kcal; białko og.: 65.46 g; tł.: 99.28 g; węgl.og.: 342.16 g; węgl.przysw.: 306.03 g; kw.tł.nasyc.: 26.86 g; błonnik: 33.65 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 84.2 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30		
Jadłospis dla diety: P1 - Dieta podstawowa.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), ogórek zielony 100 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa grochówka z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, SEL, GOR, SO2,</u>), filet z dorsza panierowany pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL,</u>), sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju 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, SEZ,</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2610.11 kcal; białko og.: 111.51 g; tł.: 101.86 g; węgl.og.: 331.4 g; węgl.przysw.: 296.98 g; kw.tł.nasyc.: 36.58 g; błonnik: 33.42 g; sól: 6.71 g; suma.cuk.prost.: 95.28 g;		
piątek 2025-05-30		
Jadłospis dla diety: P2 - Dieta łatwostrawna.		
manna na mleku 2%tł. 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>), herbata b/c 250 ml , bułka kajzerka 50g 0 g (<u>GLU,</u>), chleb pszenno-żytni 35 g (<u>GLU, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), ser Milandia z ziołami i warzywami 2 plastry 38 g (<u>MLE,</u>), polędwica sopocka 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), pomidor parzony 90 g , galaretka owocowa 175g 1 szt ,	zupa pomidorowa z ryżem 315 ml (<u>MLE, SEL,</u>), dorsz pieczony w ziołach 100 g (<u>RYB,</u>), sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, GOR,</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g , bukiet warzyw na parze 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, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), pasta z 2 jaj z zieleniną 100 g (<u>JAJ,</u>), serek Haga 1 szt (<u>MLE,</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: smoothie warzywne 250g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2470.66 kcal; białko og.: 100.36 g; tł.: 89.18 g; węgl.og.: 331.57 g; węgl.przysw.: 299.42 g; kw.tł.nasyc.: 30.44 g; błonnik: 31.51 g; sól: 5.02 g; suma.cuk.prost.: 105.3 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, ORZ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2287.85 kcal; białko og.: 94.8 g; tł.: 76.26 g; węgl.og.: 305.29 g; węgl.przysw.: 278.55 g; kw.tł.nasyc.: 33.53 g; błonnik: 26.76 g; sól: 6.96 g; suma.cuk.prost.: 77.29 g;		
sobota 2025-05-31		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos potrawkowy 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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2115.25 kcal; białko og.: 89.75 g; tł.: 60.69 g; węgl.og.: 298.43 g; węgl.przysw.: 276.18 g; kw.tł.nasyc.: 28.53 g; błonnik: 22.26 g; sól: 6.12 g; suma.cuk.prost.: 75 g;		
sobota 2025-05-31		
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>), Indyk w galarecie 70 g , roszponka 10 g , Rzodkiewka 40 g , mandarynka 1 szt ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU, MLE,</u>), kotły mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE,</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, SOJ, ORZ, SEZ,</u>), masło 15g 82% 1 szt (<u>MLE,</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL, GOR,</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2098.84 kcal; białko og.: 104.84 g; tł.: 67.04 g; węgl.og.: 269.93 g; węgl.przysw.: 241.19 g; kw.tł.nasyc.: 34.4 g; błonnik: 28.76 g; sól: 6.42 g; suma.cuk.prost.: 91.4 g;		
sobota 2025-05-31		
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>), serek Haga 3 szt (<u>MLE,</u>), dżem 25 g (<u>SO2,</u>), roszponka 10 g , mandarynka 1 szt ,	zupa obiadowa wegetariańska 315 ml , makaron razowy z mascarpone, pastą curry i natką 300 g (<u>GLU, MLE,</u>), sałata z jogurtem 100 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 100 g (<u>MLE,</u>), miód 20 g , liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2218.12 kcal; białko og.: 67.26 g; tł.: 65.27 g; węgl.og.: 354.29 g; węgl.przysw.: 327.41 g; kw.tł.nasyc.: 28.16 g; błonnik: 24.9 g; sól: 4.59 g; suma.cuk.prost.: 97.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁY DZIECIĘCE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), roszponka 10 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kotlet mielony tradycyjny pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , sałata z jogurtem 100 g (<u>MLE</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>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), liść sałaty dekoracyjnej 10 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2371.56 kcal; białko og.: 91.42 g; tł.: 76.62 g; węgl.og.: 328.44 g; węgl.przysw.: 302.57 g; kw.tł.nasyc.: 32.43 g; błonnik: 25.89 g; sól: 7.09 g; suma.cuk.prost.: 99.8 g;		
sobota 2025-05-31		
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>), Indyk w galarecie 70 g , dżem 25 g (<u>SO2</u>), pomidor parzony 90 g , banan 180 g ,	zupa marchewkowa z ziemniakami 315 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), kofty mielone wieprzowe opiekane 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos potrawkowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleciną 200 g , cukinia zapiekana 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>), twaróg z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>), wędlina szynkowa 40 g (<u>SEL</u> , <u>GOR</u>), pomidor parzony 90 g , Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 110g 1 szt ,
Wartości odżywcze: wartość.energet.: 2241.29 kcal; białko og.: 88.48 g; tł.: 61.67 g; węgl.og.: 330.98 g; węgl.przysw.: 305.33 g; kw.tł.nasyc.: 27.55 g; błonnik: 25.66 g; sól: 6.38 g; suma.cuk.prost.: 104.02 g;		